

ほけんだより 5

令和6年 5月1日
我孫子中学校 保健室

新学期が始まって約1か月が経ちました。からだと心の調子はどうですか？4月は新しい環境に慣れようと心のはりつめている時期ですが、ここからは連休で一休み。自分に合った方法で、うまくリフレッシュしていきましょう♪5月5日は「立夏(りっか)」と言い、暦の上では夏の始まりです。爽やかな風が吹くこの季節は運動をすると、とても気持ちがいいですね。水分補給を十分にして、体を動かすこともリフレッシュには効果的です。



新学期から
1か月
がんばりすぎて
いませんか？

体のサイン

頭が痛い
ぐっすり眠れない
食欲がない
疲れが取れない
朝なかなか起きられない
お腹の調子が悪い

心のサイン

イライラする
やる気が出ない
考えがまとまらない
なんとなく元気が出ない
集中できない
気分がすぐれない
人と会いたくない
急に泣いてしまう

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれません。心と体を休ませてあげる時間を作りましょう。

POINT 心と体を休ませるポイント！



①ぐっすり眠る



②体を動かす



③好きなことをして
のんびり過ごす

などなど・・・自分のリフレッシュ方法を見つけましょう♪

5月の健康診断

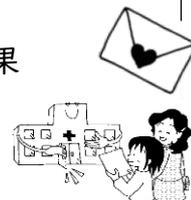


	検診項目	対象者
2日(木)	内科検診	全学年
9日(木)	歯科検診	全学年
10日(金)	心電図検診	1年生
13日(月)	尿検査一次予備日	尿検査一次 未提出者
22日(水)	尿検査二次	該当者のみ

4月から健康診断を進めていますが、専門医での検査や治療が必要な場合、治療のお知らせをお渡ししております。なるべく早めに受診していただき、その結果について学校へお知らせください。

なお、学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出すもの)ですので、受診の結果“異常なし”と診断される場合もあります。ご了承ください。

健康診断の最終的な結果は、後日「健康診断結果のお知らせ」を配付いたします。



～楽しい体験学習にするために～

5月には3年生の修学旅行、6月には2年生の林間学校がありますね!楽しい思い出を作るためにも、気をつけてほしいのが体調管理です。睡眠時間の十分な確保、きちんと3度の食事をとる、排便の習慣をつくるなど、規則正しい生活で今から健康管理をしっかりおこなって、体の調子を整えておきましょう。

また、乗り物酔いしやすい人は、長時間のバス移動などは不安になるかもしれません。

簡単にできる乗り物酔い対策を紹介します。ぜひ試してみてくださいね!

前日はたっぷり寝る

満腹や空腹をさける

朝ごはんは、
脂っこいものは食べない

酔い止め薬を飲んでおく

バスは前のほうに座る



「楽しみだけれど、乗り物酔いが心配…」
という人もいます。
こんな対策で、不安を吹き飛ばそう!

時々速くの景色を眺める

体を締めつけない服装で

読書や細かい作業をしない

友だちと話してリラックス

吐きたくなったら、
吐けばいい。と気楽になる