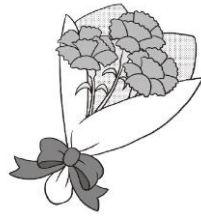


新学期が始まって約1ヶ月が経ちました。新しいクラスや友達にようやく慣れてきた頃でしょうか。定期戦を終えて、少しだけ肩の荷が下りた人も多いのではないのでしょうか。気付かないうちに新学期の疲れが溜まっているかもしれません。疲れたなと感じたら早めに休養をとり、のんびりできる時間も大切にしながら、生活のリズムを作っていきましょう。



## < 5の保健行事 >

日	曜日	健診項目	対象	場所	時間
8	水	循環器検診 血液検査	1学年	検診車 会議室	9:00~
15	水	歯科検診	3学年	保健室	13:00~
16	木	内科検診	3学年	保健室	13:00~
17	金	耳鼻科検診	1学年 2・3年生所見者	保健室	13:00~
20	月	内科検診	2学年	保健室	13:00~
22	水	歯科検診	2学年	保健室	13:00~
24	金	眼科検診	3学年 2年1~2組	保健室	13:00~
29	水	歯科検診	1学年	保健室	13:00~
30	木	内科検診	1学年	保健室	13:00~
31	金	眼科検診	1学年 2年3~4組	保健室	13:00~

## < 校医検診が始まります >

健康診断の結果、病気や異常が見つかった人には、治療勧告書を配布します。主治医に相談したり、診察や治療を受けましょう。受診したら、受診結果報告書を保健室まで提出してください。

## からだ 心 疲れていませんか?

### 体の不調はありませんか?

- 頭痛
- 腹痛
- 食欲不振
- めまい
- 倦怠感(だるさ)
- 朝の目覚めが悪い
- 睡眠が浅い



### 心の不調はありませんか?

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安や焦りを感じる
- 気持ちが沈む
- 何をするのも面倒くさい
- 集中できない



## 疲れを感じたら、試してみよう!



誰でも、疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみてください。それでも辛いときは、保健室に話に来てくださいね。

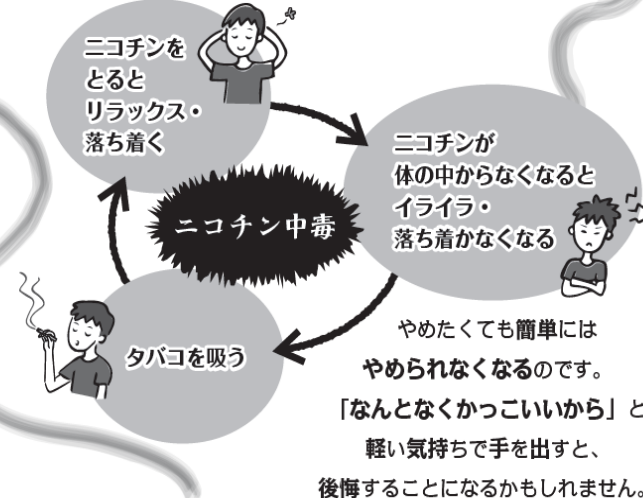
- ★体を動かしてリフレッシュ…楽しいと思えるくらいの運動を
- ★好きなことでリフレッシュ…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早寝・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない…誰かに話すと荷物が軽くなることもありますよ
- ★「~でなくっちゃ」をやめる…新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



自分にも周りにもよくないのに…

## 禁煙が難しいのはどうして?

それは、タバコの煙に含まれるニコチンの影響。



## 急に暑くなった日は 熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

### こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、  
調節できる服装で  
無理なく上手に過ごしましょう。