

# 保健だより 5月号

平成30年 5月 8日 (火)

新学期が始まって、およそ1ヶ月。新しい環境にも徐々になれてきたところではないでしょうか。しかしその一方で、当初の緊張がゆるんだことなどから、心身の疲れが出やすく、例年、保健室への来室者もだんだんと増えてくる頃でもあります。緊張や疲れの原因は人それぞれです。よく眠る、趣味などを楽しむ、信頼できる人に話してみるなど、自分なりの方法で乗り越えてほしいと思います。



## 自分に合ったリラックス法を見つけよう

リラックスとは、心や体の緊張をほぐして、ゆったりとくつろぐことです。心身をリラックスさせるには、「副交感神経」を活性化させることが効果的です。自分に合いそうな方法を試してみましょう。

- 深呼吸
- 散歩
- 睡眠
- 入浴
- 笑う
- ストレッチ
- アロマテラピー
- 趣味
- 好きなことをする
- 泣く



いろいろやってみても体や心の疲れがとれないときは、身近な人（家族、先生、友達など）に話を聞いてもらいましょう。ひとりでは解決できなかったことも、新しい考え方があるかもしれません。

## 健康診断 5・6月の予定

月	日	行事	対象者
5月	8日 (火)	内科検診	1年生 (3組)、3年生
	9日 (水)	耳鼻科検診	1年生 (1・2組)
	11日 (金)	耳鼻科検診	1年生 (3組)
	14日 (月)	尿検査	全校生徒
	15日 (火)	尿検査 (予備日)	14日未提出者
	16日 (水)	歯科健診	1年生
	24日 (木)	心臓検診	1年生
6月	6日 (水)	尿検査 (二次)	対象者
	7日 (木)	尿検査 (二次)	対象者
	27日 (水)	血液検査	1年生 (希望者のみ)

## 「定期健康診断結果のお知らせ」について

健康診断の結果、異常や疾病の疑いが見つかった場合は、「定期健康診断結果のお知らせ」の用紙をお渡ししています。受診の際は、用紙を持参し、医師の診断を記入していただいて学校に提出しましょう。早めの受診をお勧めします！



## 睡眠のとり方を再確認してみよう！



夜更かしすると、翌朝眠かったり休日にいつまでも寝ていたりしてしまいます！そして夜は眠くならないので、また夜更かし…のスパイラルに。睡眠のとり方を見直してみましょう。