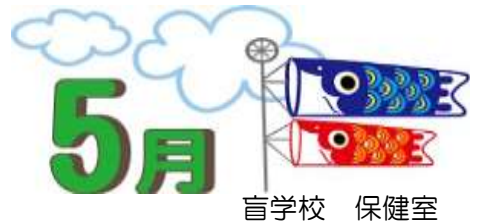


ほけんだより



新学期が始まり、1か月。新しい環境にはなれましたか。バタバタな4月から5月になり、なんだか気持ちが落ち着かない人もいるのではないのでしょうか。また、寒暖差も激しい5月です。体調を崩さぬよう、衣服で調整しましょう。

今後の健康診断日程

日程	内容	担当医師	留意事項
5月 7日 (月)	聴力検査 (理)		小4・6年、中～高までの2年生は対象外のため、希望者のみ実施
5月10日 (木)	聴力検査 (普)		
5月11日 (金)	聴力検査 (幼・小・中)		
5月21日 (月)	尿検査	県メディカルセンター	早朝尿をとり、朝のうちに担任へ提出
5月31日 (木)			
6月13日 (水)			
5月22日 (火)	内科健診	神保 智先生	
5月29日 (火)			
6月 6日 (水)	耳鼻科健診	金山 亮治先生	

◎内科健診では、四肢の状態も検査するため、事前に運動器保健調査票を配付します。記入・提出をお願いします。

◎尿検査の容器は、日にちが近づいたら案内とともに配付します。失くさず、忘れないように提出をお願いします。

健康診断の結果について

- ・歯科検診結果は、全員に配付しました。その他は異常がある場合に配付します。
- ・受診のお勧めのお知らせが届いたら、早めにかかりつけ医や専門の医療機関を受診し、結果を学校まで提出するようお願いいたします。

◎学校の健康診断はスクリーニングです。受診の結果問題なしの場合もあります。御了承ください

知ってる？5月病

5月病という言葉聞いたことが、ありますか？もとは大学1年生が、5月の連休明け頃から急激に無気力、無関心になることから名づけられました。現在では、大学生に限らず使われている言葉です。

正式な病気の名前ではありませんが、新しい環境でがんばっていた人が連休を過ぎて一段落する頃から「やる気がでない」「ふさぎ込む」という症状が現れることがあります。

昔から「病は気から」と言われるように、心と体は深く関わっています。心が疲れていると、体も一緒に疲れてしまうのです。「緊張したらおなかが痛くなった」という経験をしたことがある人も多いのではないのでしょうか。ため息が増えたり、やる気が起きなかったりするのには、心が「SOS」を出している証拠です。

心に元気がないとき、試してみよう！！

大きく笑う



とにかく寝る



体を動かす



好きなことをする



深呼吸をする



先生は、おいしいものを食べてたくさん寝ると元気になります。
みなさんの心を元気にする方法はなんですか？見つかったら教えてください。

(保健室 疋田)