

保健だより 5月

笠岡西中学校保健室

R元. 5. 7



大型連休となった今年は、どのような休日を過ごしましたか？ 休み疲れは出ていませんか？

新学期のスタートから早一ヶ月が経ちましたが、本格的な学校生活はこれから！ と言っても過言ではないですね。今週末には3年生は修学旅行、来週には2年生は広島研修を控えています。体調を整え、楽しく学びの多い修学旅行や研修にしましょう。体調がすぐれないときは早めに休養するように心がけてください。



5月の保健行事

5月 10日	金	心臓検診問診票提出〆切
5月 16日	木	歯科検診
5月 27日	月	心臓検診

心臓検診準備物
体操服長袖, ハーフパンツ

健康診断の結果をお知らせしています

健康診断の結果, 再検査や治療が必要な人には「受診のお知らせ」を渡しています。「受診をすすめられたから病院に行ったら、異常なしだった」「検査では毎年同じ結果」という声を聞きます。健康診断は隠れた病気の「可能性」を見つけるものなので、そのようなこともあります。

しかし、早期発見・早期治療で治るが見つかることもあります。また、学習に集中して取り組めるように治療を進めておくことも必要です。自分自身のため、早めに受診をしましょう



＼ 新学期が始まって、ひと月 /

からだ 心 疲れていませんか？

からだ

の
不調は
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない

心

の
不調は
ありませんか？



誰でも、たまには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…

- ★楽しいくらいの運動をしてリフレッシュ！
- ★音楽、読書、ゲームなど好きなことを！
- ★早寝早起きで、生活リズムを整えて！

★「～でないといけない」と考えこむことをやめる。

★悩みを誰かに話して、かかえ込まない。保健室で聞きますよ。

★目標を新しく決める！
開き直って、気持ちを切り替えることもいいかもしれませんね。



5月31日は



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。

ニコチンを
とると
リラックス・
落ち着く

ニコチン中毒

ニコチンが
体の中からなくなると
イライラ・
落ち着かなくなる

タバコを吸う

やめたくても簡単には
やめられなくなるのです。

「なんとなくかつこいから」と
軽い気持ちで手を出すと、
後悔することになるかもしれません。