

保健だより 5月号



平成 29 年 5 月 10 日

日出学園中高保健室 No.155



新年度がスタートして一ヶ月が過ぎ、ゴールデンウィークも終わりました。みなさん新しい環境には慣れてきましたか？たくさんの新しいことに一気に慣れようと頑張りすぎると、急に「疲れたー」となることもあります。「無理せず。ゆっくり」と気楽になるのも良いかもしれません。5月は忙しさや緊張で心やからだの疲れが溜まりやすい時期です。新しい環境に慣れたところで行事や休みが続き、生活リズムが崩れてしまった人もいるのではないのでしょうか。生活リズムを整えて、心も体も元気に過ごしましょう！

心と体はとても親密

心の不調から体の不調がおこることもあれば、体の不調が心の不調を招くこともあります。



新学期から、自分を働かせすぎていませんか？調子が悪いな、と思ったら、体や心が疲れて危険信号を送っているのかも…。耳を傾け、時には「体も心も休む日」を作ってみても良いかもしれません。意識してリラックスを心がけましょう。

新学期疲れにならないために、意識して心と体をリラックスさせて

1日に数分でも好きなことをする ストレス解消！	いつでも笑顔で。とにかく笑ってみる 笑う月には福来る はは はは	ゆるめのお風呂にゆっくりつかる 疲れがとれるよ♡	生活のリズムをみださない 朝食か ポイント！
---------------------------------------	---	--	---

5月・6月の予定

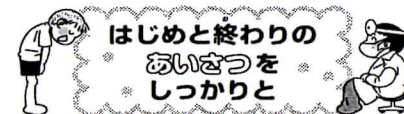
健康診断が続きます。日程を確認し、検診の際の留意点を確認して準備をしましょう。

日にち	健康診断名	対象学年	時間	注意事項
5月23日	耳鼻科眼科	高校生①	13:10～	鼻をかんでおくこと。
5月24日	尿検査④	未提出者	9:35 まで	二次検査者も！
6月6日	内科	4年・6年	13:10～	体操服・ジャージを忘れずに。
6月12日	内科	4年・5年	13:10～	二次検査者も！
6月13日	検尿⑤	未提出者	9:35 まで	前日に耳掃除を！
	耳鼻科眼科	高校生②	13:10～	体操服・ジャージを忘れずに。
6月27日	内科	2年・3年	10:30～	体操服・ジャージを忘れずに。
6月29日	内科	1年・2年	10:30～	



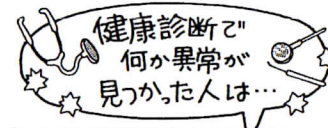
〈内科検診〉中学校 大野 京子先生
江口 博之先生
高校 上白土 洋俊先生

〈耳鼻科検診〉中学・高校 星 慎一先生
〈眼科検診〉中学・高校 津山 弥生先生



保護者の皆様へ

内科検診前に、中学生は結核検診と運動器検診の問診表を、高校生は運動器検診の問診表を配布いたします。お手数をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。



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こと）です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。所見ありのお知らせを受け取った人は、速やかに受診しましょう。

視力の低下など、「毎年のことだから」「わかっているから」とそのままにせず、定期健診の機会にしていきたいと思います。

