



春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。それでも春薫る5月。濃さを増す若葉の緑や色あざやかな草花の間を通り抜ける風は、その香りを静かに運んでくれます。ふだんはあまり気にしない風や日ざし、香りをいっぱい感じて少しゆっくりするのもいいですね。お疲れ気味の人にはおすすめです。



5月 健康診断日程

日時	健診	対象学年	準備物・提出物
5月13日(月)	内科健診	1年生	◆結核に関する問診票
5月15日(水)	内科健診	2年年	◆結核に関する問診票
	尿検査 3回目	再検査者 未提出者	◆尿検査の容器 
5月17日(金)	心電図検査	1年生	◆心電図問診票
5月22日(水)	内科健診	3年生	◆結核に関する問診票

「まだ早い」と思っていたら・・・意外と多い 熱中症

朝晩は涼しいですが、汗ばむ日も出てきました。そこで、気をつけたいのが熱中症です。夏の病気というイメージですが、実は、急に暑くなった日は、からだ暑さになれていないため熱中症になりやすいです。休み明けの急な激しい運動も危険です。

【ここがポイント】

- 体調が悪い時には早めに言おう
- 風通しの良い服装をしよう
- 屋外ではぼうしをかぶろう
- こまめな休憩と水分補給をしよう



熱中症になりやすい条件は、日ざしが強い、風が弱い、湿度が高い日です。事前に天気予報をチェックして無理なく上手に過ごしましょう。部活でもチームメイトに気を配ってあげてくださいね。



「健康診断結果のお知らせ」について

ゴールデンウィーク前に健康診断の「結果のお知らせ」をお渡ししています。学校の健康診断で分かるのは、異常の「可能性」です。実際に異常があるかどうか、また、その健康問題の起こった原因や解決する方法(治療法)を知るためには、医療機関での診察や検査が必要です。早期発見・早期治療で治る病気が見つかることもありますので、早めに受診をお願いいたします。受診結果は、所定の用紙で学校にご提出ください。

からだ 心 つかれていませんか？

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事…。次々と続くできごとをこなしているうちに、「アツという間に1ヶ月がすぎちゃった」という人は多いかもしれません。ゴールデンウィークが終わって急に疲れを感じるのは、気づかないうちにピンと張りつめていた気持ちが、ふとゆるんだのかもしれませんね。今の自分のからだと心の健康チェックをしてみましょう。

<p>からだ の不調は ありませんか？</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 頭が痛い <input type="checkbox"/> お腹が痛い <input type="checkbox"/> 食欲がない <input type="checkbox"/> めまいがする <input type="checkbox"/> 何となくだるい <input type="checkbox"/> 朝、起きづらい <input type="checkbox"/> ぐっすり眠れない 	<p>心 の不調は ありませんか？</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 落ち着かない <input type="checkbox"/> やる気が出ない <input type="checkbox"/> イライラする <input type="checkbox"/> 不安やあせりを感じる <input type="checkbox"/> 気もちが沈む <input type="checkbox"/> なにをするのも面倒くさい <input type="checkbox"/> 集中できない
--	---	--	--

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、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、いつでも相談してくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこりと…音楽でも、読書でも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない…誰かに話すと気持ちが軽くなることもあります
- ★「～でなくちゃ」をやめる…新しい環境では、失敗することも当たり前
- ★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




《スクールカウンセラーへの相談》

吉野中学校には、毎週月曜日にスクールカウンセラーさんが来てくれています。1人でぐるぐると同じことを考えてしまつてつらいときは、「誰かを頼る」のも大切なことです。友だちや家族、先生、スクールカウンセラーなど、力になってくれる人が必ずいます。スクールカウンセラーさんへ相談したいときには保健室 大西まで連絡してくださいね。

試してみよう

カラダのツボ

乗り物酔いを防ぎたいとき



乗り物に乗る前に、手首の付け根から、指3本ぐらい下の「ないかん内関」というツボを刺激しておきます。
※効果には個人差があります。

体調を整えておきましょう！


5月には、体育祭や1年生の宿泊学習、2年生の修学旅行など行事がたくさんあります。「あれも楽しみ」「これも楽しみ」と頭の中が大変だと思いますが、楽しく有意義に取り組むために気をつけてほしいのが体調管理です。今から体調管理をしっかり行つて、体の調子を整えておきましょう。

- ★睡眠をしっかりとうろう！
- ★朝ごはんをしっかり食べよう！
- ★病気に気をつけよう！



ワンポイントチェック

食べ過ぎに注意



→ 乗り物に乗る前は「腹八分目」で。