

おぼれたより5月

ひと
おうちのひと
いっしょ
一緒に読んでね



NO.2 2021年5月6日
うのしょうがっこう保健室



ゴールデンウィークがあげましたね。生活習慣が乱れて
いる人も多いのではないのでしょうか。不規則な生活は、身体
の免疫力（菌やウイルスと戦う力）を低下させてしまいま
す。

<生活チェックカードで生活習慣をふり返ろう！>

すいみん時間はしっかりとれているかな？メディアの時間はまもれているかな？

今年度も生活チェックカードをつけて、自分の生活をふり返ってみましょう！

1学期は5/11～17の期間でおこないます。

ゴールデンウィークで生活習慣がみだれてしまった人は、しっかり整えましょう！



こんご けんこうしんだん 今後の健康診断について

あつというまに4月が終わり、5月になりました。今後の
健康診断の予定をお知らせします。



項目	1年	2年	3年	4年	5年	6年
内科検診	5/20(木)					
耳鼻科検診（専門医）	5/25(火)	—	5/25(火)	—	5/25(火)	—
尿検査一次	5/14(金) ※準備日5/26(水)					
尿検査二次（該当者のみ）	6/15(金)					
色覚検査	—	—	希望者 5/6(木)	—	—	—

< 心・体の調子はどうですか？ >

4月から1ヶ月がたちました。新しい生活が始まり、少しずつ慣れてきましたか？きんちょうがほどけてきたときに、体と心の調子が悪くなることがあります。

体の不調

- ・おなかが痛い
- ・頭が痛い
- ・食よくがない
- ・しんどい



心の不調

- ・いらいらする
- ・落ち着かない
- ・やる気が出ない



自分にあったリラックス方法を見つけよう！



体を動かす



深呼吸をする

音楽をきく



思いきり笑う



熱中症予防には、こまめな水分補給が大切です。これからの季節、水筒は毎日持ってきてきましょう。



おうちの方へ

少しずつ気温が上がってきて、汗をかくようになってきました。ですが、朝夕はまだ気温が低く、寒暖差があり、体調を崩しやすい時期です。ご家庭でも体調管理の方をよろしくお願いいたします。

また、本日、①内科検診事前調査票、②結核検診問診票、③生活習慣調査の用紙を配付しました。

すべて、提出期限は13日(木)です。よろしくお願いいたします。