

## 心とからだ 疲れていませんか？

新学期が始まり、ゴールデンウィークが過ぎ、そろそろ疲れがたまってきていませんか？  
新しい環境の中でがんばりすぎると、からだや心が「ちょっと休もう！」のサインを出すことがあります。

からだと心をチェックしてみよう

### からだ



- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い

- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある

### 心



### アドバイス



- ▶ ゆっくりする時間をつくる
- ▶ 気分を変えることをやってみる
- ▶ 誰かに話してみる
- ▶ 「みんなも同じ」と、気を楽に持つ

## 健康診断の予定

- 5月 8日(火) 心臓検診… 1年
  - 5月18日(金) 尿検査… 1~3年
  - 5月22日(火) 内科検診… 1~3年
  - 6月 7日(木) 尿検査(二次)
  - 6月 7日(木) 歯科検診… 1年, 2の1
  - 6月14日(木) 歯科検診… 2の2, 3年
- ★自分のからだや健康に関心を持とう

## 疲れをとるためにやってみよう！

□睡眠時間を十分に  
とる。



睡眠時間が足りていま  
すか？夜11時までには  
ふとんに入ろう！

□3度の食事はきち  
んと食べる。



栄養が不足していま  
せんか？朝食を抜くと元  
気がでないよ。

□1日に数分でも  
好きなことをする。



心の疲れをとるには、自  
分の好きなことをやっ  
てストレス解消しよう！

□ゆっくりお風呂に  
つかる。



ぬるめのお風呂につか  
ると心も体もリラックス  
し、疲れがとれるよ。

## スポーツ振興センター 災害共済給付制度

学校で起こったけがなどに対して、医療費の給付などを行う制度です。学校の管理下で起こったけがについては、医療機関の窓口で、「学校のけがです。」と伝え、「子ども医療費」は使わないでください。保険証を使って支払い、学校へ領収書を提出してください。学校から手続きを行います。