

Smile on 5月

2022.5.12 三崎中学校



ゴールデンウィーク中に大きな地震が発生し、今も余震が続く日々ですが、皆さん体調はどうか？1年前の地震、市内の中学校では「これからも大きな地震が来るのではないかと不安だ」、「布団に入っても眠れないことがある」といった症状を訴える人が多くいました。心配な時、話を聞いてほしい時はいつでも声をかけてくださいね。

そして、新学期のスタートから1ヶ月が経ちました。ゴールデンウィークが過ぎた頃から、体や心の調子が悪くなることもあり、それを「5月病」とも言ったりするそうです。元気に過ごしていけるように、「規則正しい生活」をいつも以上に意識していきましょう！

5月の保健目標 規則正しい生活をしよう

大事なことは、何回でも確認しましょう！

睡眠

朝起きた時に昨日の疲れがスッキリ取れていることが理想です。早寝早起きをして、起きる・寝る時間はいつも一緒に、寝る前はデジタル画面を見ないよう心がけよう。



食事

栄養バランスが整った食事を毎日摂るのが理想です。特に朝食を毎日摂ることで学習にも運動にも病気予防にも良い事がたくさんあります。（調べてみてね。）



運動

適度な運動は体力や運動能力、内臓機能を高めることにつながります。ぐっすり眠れるよう、これからも適度な運動や部活動がんばりましょう！



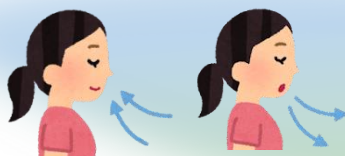
☘️安心してね☘️

地震への困り感や心身の症状は
自然に良くなっていきます。

大きなストレスや環境の変化があれば、心や身体が反応するのは当たり前のことです。たいていの場合、時間がたって、生活が回復してくれば自然によくなっていきます。できるだけいつも通りの生活を送ることが大切です。

もし、不安な気持ちになったら、

ゆっくり呼吸をしてみよう。



安心する場所を思い
出してみよう



安心するものを
そばに置いておこう



健康診断が始まっています。

各検診が終わった後、病院で詳しく診てもらう必要がある人、治療してほしい人へ「検診結果のお知らせ」を渡します。

病気を早く発見したり、治療したりすることにつながる
ので、このお知らせが届いた場合は早めの受診をおすすめします。

