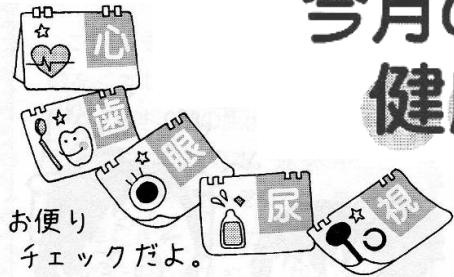


ほけんだより5月



今月の 健康診断 予定

お便り
チェックだよ。

☆ 健康診断、まだまだ続きます



5月

5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
尿検査 容器配布日	尿検査 提出日 全員(10時まで)	耳鼻科検診 13:30 15・16・17H	歯科検診 9:00 31・32・33H	内科検診 13:30 2年
26	27	28	29	30

尿検査は、5月20日（火曜日）の10時までに提出してください。

昼休みや放課後に持ってきた場合は、再提出となるので気を付けてね。

続いています・健康診断



* 5月は、健康診断が続きます *

健康診断は、1年に1度、校医さんとしっかり向き合えるチャンスです。自分の体について不安に思っていること、気になることがあればどんどん相談してくださいね。結果のお知らせが届いたらおうちの人見せましょう。むし歯など、病気がみつかった人は、早めに病院へ行き、夏休みまでに治しましょう。（視力低下も油断禁物！定期受診をすすめます）

保健室からの
お願い

最近、保健室にのどの痛みや咳などのかぜ症状で来室する人が増えています。のどの痛みや咳は保健室で休養しても回復が見込めません。個人でマスク着用やうがいなどの対処を行ってください。保健室からマスクを渡すことはできないので、家庭から持ってくるか、予備のマスクをカバンに入れておくことをおすすめします。

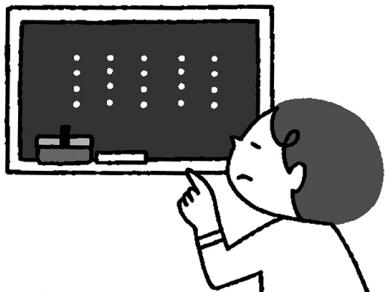
新学期がスタートしてひと月

日常生活で不便や不安を感じることはありますか？

黒板の字が見にくく

机やイスの高さがあつてない

なんとなく気分がさえない



※その他、気になることがあれば、学年の先生や保健室の先生に相談してください。



新しい生活が始まって1ヶ月。
ちょうど疲れが出てくきやすい
ころです。4月からがんばってき
た自分に「頑張ったね」と言って
あげましょう。
心と体は一体です。
心が疲れた・・・と感じたら、
まずは体を休めてみてね♡



心とお腹のつながり…

過敏性腸症候群とは



大腸をはじめとする私たちの消化管は、脳と密接なつながりがあるとされており、「心が不調」な時に「お腹の不調」として現れることがあります。例えば、テスト前にお腹が急に痛くなる…集会のような大勢の人が集まるところにいくと、緊張してお腹がだんだん痛くなる…こんな経験はありませんか？

たびたび腹痛や下痢・便秘を繰り返すものの、病院で診察・検査をしても特に異常が見つからない…それは『過敏性腸症候群』かもしれません。過敏性腸症候群は、大腸の運動・分泌機能の異常で起こる病気の総称で、主な原因には、不安・緊張・生活習慣の乱れなどがあると言われています。改善には、精神的なストレスを軽くすること・生活リズムを整えることが必要です。新年度のスタートから約1ヶ月。お腹の不調に限らず、疲れやだるさを感じている人は、ちょっとひと息ついてみてはどうでしょうか？