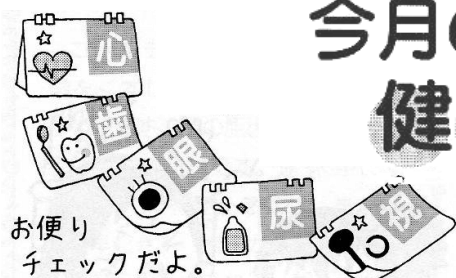




令和5年5月9日
No. 2
野々市中学校
保健室



今月の 健康診断 予定



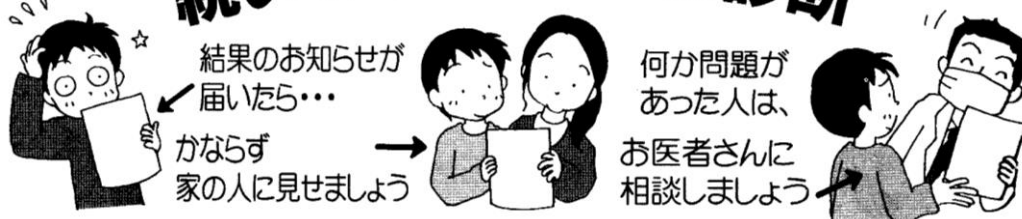
健康診断、まだまだ続きます



5 月

8	9	10	11	12
		眼科検診 9:00 該当者		
15	16	17	18	19
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 13:15 11・12・13・14H	内科検診 13:30 2年
尿検査は、5月16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☹️		24	25	26
			歯科検診 9:00 14・15・16H	
		31		
		歯科検診 9:00 31・32・33H		

続いています・健康診断



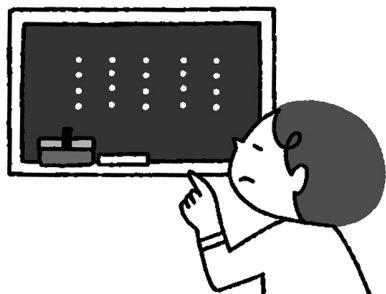
健康診断は、1年に1度、校医さんとしっかり向き合えるチャンスです。自分の体について不安に思っていること、気になることがあればどんどん相談してくださいね。

結果のお知らせが届いたらおうちの人に見せ、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）

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せんか？

黒板の字が見にくい



机やイスの高さがあっていない



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、担任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るころです。
4月からがんばってきた自分を
いたわってあげましょう。
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官は、脳と密接なつながりがあるとされており、「心が不調」なときに「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…多くの人はそんな経験があることでしょう。

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いわれています。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か月。お腹の不調に限らず、疲れやだるさを感じている人は、ちょっとひと息いれてみてはどうでしょうか？