

# ほんだより 5月

令和6年4月30日  
No. 2  
野々市中学校  
保健室



お便り  
チェックだよ。

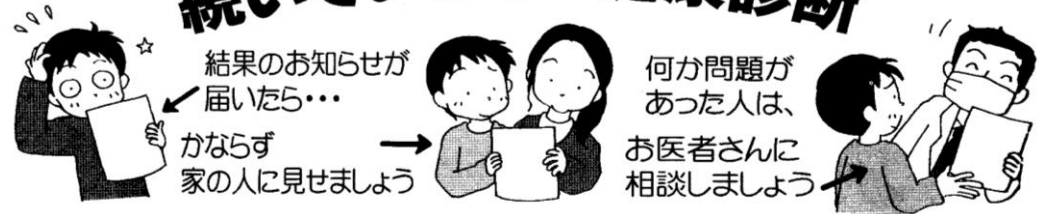
## 今月の 健康診断 予定

健康診断、まだまだ続きます



5月				
29	30	1	2	3
		耳鼻科検診 13:30 11・12・13・14H		
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
尿検査 容器配布日	尿検査 提出日 全員(10時まで)			
20	21	22	23	24
尿検査は、5月14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 😞				内科検診 13:30 2年
		29	30	31
		歯科検診 9:00 31・32・33H 耳鼻科検診 13:30 15・16・17・18H	尿検査 提出日 1次・2次 対象者 歯科検診 9:00 15・16・17・18H	

## 続いています・健康診断

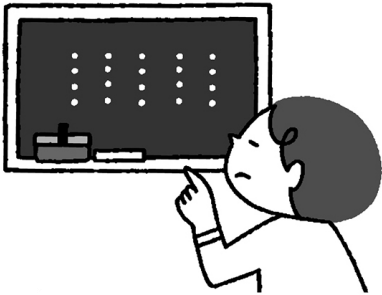


健康診断は、1年に1度、校医さんとしっかり向き合えるチャンスです。自分の体について不安に思っていること、気になることがあればどんどん相談してくださいね。  
結果のお知らせが届いたらおうちの人に見せ、むし歯など、病気が見つかった人は、早めに病院へ行き、夏休みまでに治しましょう。(視力低下も油断禁物！定期受診をすすめます)

# 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されています。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、ちょっとひと息ついてみてはどうでしょうか？