

ほけんだより5月



令和5年4月27日
江戸川区立松江第三中学校
保健室

新緑のさわやかな5月、新年度が始まって1ヶ月ほど経ちましたね。新しい生活にはだんだん慣れてきたでしょうか。

慣れてきて緊張がゆるみ、体や気持ちへ疲れが出てきやすい時期です。

疲労回復の一番の薬は「睡眠」。なんだか疲れたな、体調がいまひとつだなと感じたら、いつもより早めに布団に入ってたっぷり眠り、元気を充電しましょう。

5月の保健目標

基本的な生活習慣を身につけよう
健診後の早期受診に努めよう



からだ・こころ…疲れていませんか



- ☐ 頭痛
- ☐ 腹痛
- ☐ 食欲がない
- ☐ だるい
- ☐ 朝、起きづらい
- ☐ ぐっすり眠れない

- ☐ 落ち着かない
- ☐ やる気が出ない
- ☐ イライラする
- ☐ 不安や焦りを感じる
- ☐ 気持ちが沈む
- ☐ 集中できない



こんな症状は、ありませんか？からだところは密接につながっています。

心の疲れをとるためにも、規則正しい生活はとても大事。**寝る時刻・起床時刻を決め、朝ごはん**（食欲がなければ、フルーツやコップ1杯の飲み物でも！）**をとみましょう。**

友達と話をしたい、ゆっくりお風呂に入りたいなどもよいですね。

元気に毎日を送れるよう、自分のこころやからだと向き合ってみてくださいね。



5月の健康診断予定

12日（金）	朝	尿検査 1次（最終）、 2次（予備日）	該当者
16日（火）	9：00～	心臓検診	1年生、2・3年該当者
17日（水）	9：00～	耳鼻科健診	全学年
22日（月）	朝	尿検査 2次（最終）	該当者

「健康診断のお知らせ」をもらったら…

①何を書いてあるか、よく読もう！保護者の方にも必ず渡しましょう。

②必要時は病院に行き、詳しくみてもらおう！

（定期的にみてもらっている場合や、家庭で対処する場合はその旨を知らせてください。）

