



豊川市立一宮中学校
No. 2
令和5年 5月 2日
保健室

新年度がスタートして、1 か月が過ぎました。だんだん、新しいクラスや学年にも慣れて、バタバタした感じが少し落ち着いてきたところではないでしょうか。そして、ふと気づくと「なんだか、体がだるくて重たい」「気持ちがちょっと落ち込み気味」そんなことはありませんか。

新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、体も心も疲れやすくなります。睡眠を多めにとる。好きなことをして楽しむ、美味しいものを食べるなど、リラックスする時間を作りましょう。色々なことをがんばる時と同じように、「ひと休みする時」も大切にしていきましょう。

5・6月 健康診断の日

健診項目	健診日	留意点
眼科健診	5/1	前髪が目にかからないように耳にかける、ピンでとめる ★さくらぎ眼科こころのクリニック 佐川宏恵先生
1年心電図	5/11	半袖体操服、靴下は脱ぎます。くすぐったくても、動かない。
内科健診	5/15	3年生
	5/23	2年生 上夏の体操服 健診中は絶対しゃべらないで！
	6/6	1年生
歯科健診	5/25	当日、朝、必ず歯磨き
尿検査1次	5/23,24	朝起きてすぐのおしっこを採ります。
尿検査2次 (再検査)	6/13	1次で出せなかった人で、容器を持っている人は回収しますので、担任の先生に渡してください。

尿検査の日にちが
決まりました！！



からだ・心のつかれ 大切にしたい『ひと休み』

5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてね。

- モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷりとる)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

あせ汗をかきはじめたら…
タオル・ハンカチ
でばんの出番です



★ごまめに
水分補給
熱中症が起こりやすい時期です。水筒を持ってきたくない人は、持ってくるようにしましょう。

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!!



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

友達づきあいに悩んだら…

新学期が始まって、そろそろ友達関係に悩みが出てくるころかもしれません。本来、友達と



は、身近な人であり、一緒にいると楽しいはずなのに、「相手に嫌われたくない」「空気を悪くしたくない」と、言いたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまう人は少なくありません。「しんどいな」と感じたら、ちょっとその友達から距離を置いて、ゆっくり一人で過ごして

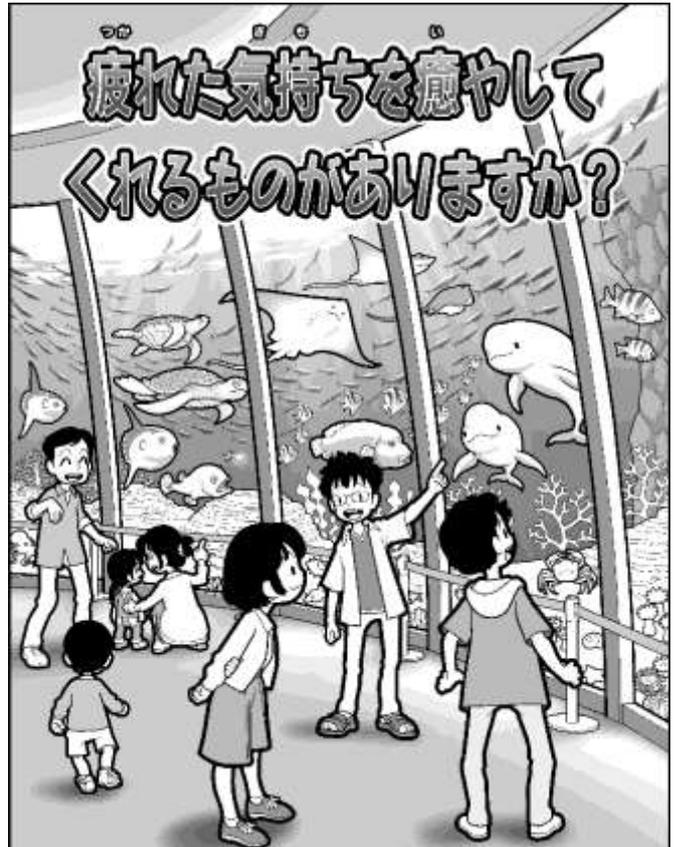


みましょう。自分の好きな趣味に没頭したり、おいしいおやつを食べたりするのもおすすめです。そうすると、相手にとって自分にとっても「ほどよい距離」が見えてくるでしょう。

疲れた気持ちを癒やしてくれるものがありますか?



疲れた気持ちを癒やしてくれるものがありますか?



★まちがい探し★ 全部で7つ 見つけられるかな??