

ゴールデンウィークが終わり、新しい生活にも慣れてホッと  
するこの時期は、今まで緊張していたこれまでの疲れが出やす  
い時期でもあります。

今月は、3年生は修学旅行があり、月末には全学年に定期テ  
ストが予定されています。こんな時こそ、生活習慣を見直す機  
会です。特に、睡眠は体力を回復させたり、記憶の整理や定着  
を促してくれたりしています。睡眠時間をしっかりと確保でき  
るように、帰宅後の時間の使い方を工夫しましょう。

新緑の季節で  
す。時には、緑を眺  
めて心と疲れ目に  
休息を。

遠くの景色を見  
ることで、目の緊  
張も和らぎます。

保健室：西脇



今月の  
保健目標



## 生活習慣を見直そう

### ゴールデンウィーク明けは… 心身の疲れが出やすい時期です



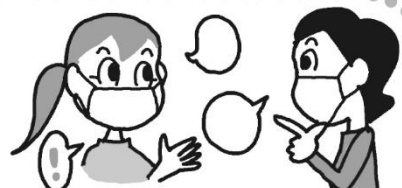
#### 対処方法



睡眠を十分にとる (心身を休める)



上手に気分転換をする (ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする (誰かに相談したり助けてもらう)

睡眠の質を高めるために…

★寝る前にスマホやパソコンなどをしない



★寝る前に物を食べない



やってみよう!

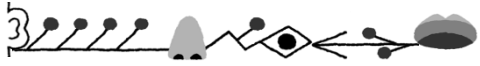
気分転換の方法を書き出しておこう

- ☆
- ☆
- ☆

相談できる相手を思い浮かべておこう

家族、先生、友達、スクールカウンセラーの田中さん  
や保健室の西脇もいつでも話を聞きますよ。

# まだまだ続きます！健康診断



## 内科検診



- ・ 体操服で受けます。
- ・ 聴診器で心臓の音を聴くほか、皮膚の様子、脊柱、四肢の動きも診ます。

## 歯科検診



- ・ 朝、丁寧に歯みがきをしましょう。
- ・ むし歯の有無、歯肉の状態、歯垢の付着具合、かみ合わせの状態、顎の動きを診ます。
- ・ 取り外しのできる矯正器具をつけている人は、保管ケースを持ってきましょう。

## 腎臓・糖尿病検診



- ・ 尿の検査をして、腎臓に病気がないか調べます。
- ・ 1回目の提出日は、【5月25日（水）】
- ・ 生理に重なる場合や、2次検査の対象になった場合は、【6月8日（水）】に提出します。：

## 健康診断はスクリーニング

学校における健康診断は、スクリーニング検査です。スクリーニングは、「選考」「ふるい分け」といった意味があり、集団の中から病気が疑われる人を見つける医学的なよりわけです。したがって、スクリーニングで異常が見つかって、病気が確定したわけではありません。その後の医師の診断によって病気がどうか確定されます。



## 健康診断の結果を受け取ったら…

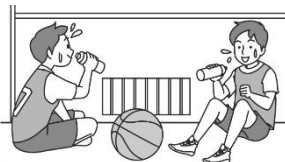


- ☆ 必ず、おうちの人と一緒に確認しましょう。
- ☆ 検査や治療が必要な場合は、できるだけ早めに受診の予定を立てましょう。医療機関に「受診のおすすめ」を持参しましょう。
- ☆ 医療機関で「受診のおすすめ」に結果を記入してもらった場合は学校に提出しましょう。

## 急な暑さにご注意を！

運動をすると、汗ばむ季節になってきました。体育や運動部で活動する日は、水分補給と汗の始末をしっかりとしましょう。気温や湿度の高い日は、こまめな水分補給と休憩を！

- 大きめの水筒
- 汗ふきタオル
- 着替え



## カバンの中に

“プラス1”



予備のマスクをケースに入れておく

ハンカチや複数枚持つ

## 生理用品は、トイレの個室にあります

生理用品が足りないとき、困ったときは使ってください。心や体のことで心配なことがあるときは、保健室にいつでも相談に来てください。

