

ほけんだより 5月

令和年 5月号
名古屋市立山田高等学校
保健部

新年度が始まって1ヶ月が過ぎようとしています。新しいクラスや友達、先生には慣れましたか？からだやこころの疲れは出ていませんか？無理せず、ゆっくりと自分のペースでいきましょう！時は5月、風薫る季節です。明るい日ざしに輝く新緑をながめ、さわやかな風を胸いっぱい吸い込めば、からだの芯から元気になれそうです！



なんとなく、からだのだるい
元気が出ない
こんなことはありませんか？



心身のお疲れに魔法の「3R」～心もからだもすっきり～

心とからだをゆるめる
リラックス
「Relax」



- ・ゆっくりとお風呂に入る
- ・のんびりできる時間をつくる
- ・ストレッチやマッサージでからだをほぐす

気分転換を図る
リフレッシュ
「Refresh」



- ・友だちとおしゃべりする
- ・趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ
- ・自然の中で深呼吸する

疲れを回復させる
リカバー
「Recover」



- ・早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
- ・からだだけでなく、脳も休ませる

<受診のおすすめ>

各検診後、内科系健康診断結果のお知らせ（要受診者）歯科健診の結果（全員）、目の受診のおすすめ（要受診者）を配布します。受診の必要がある人は、早めに受診してくださいね☆

歯科検診でむし歯が見つかった人
早く治したほうがこんなに **お得!**



① 痛くない



② 早く治る



③ 治療費が安くすむ

<5月の健康診断>

11日（火）腎臓・糖尿病検診
（1次）

25日（火）腎臓・糖尿病検診
（2次）



◎日本スポーツ振興センターについて

授業・放課・部活動・登下校中など、学校の管理下でケガをして医療機関を受診した場合、日本スポーツ振興センターから給付金が支払われます（一部除く）。本人からの申し出がないと、申請ができませんので、医療機関を受診した場合は、保健室まで申し出てください。