



進級・入学してまもなく1ヶ月が経とうとしています。心身ともに調子はいかがですか？ここ最近の欠席状況を見ても、保健室で対応している、疲れているな～と思う生徒、カゼ等感染症にかかっている生徒が確実に増えています。

新学期は、新しい環境に慣れようとして、自分でも気づかないうちに疲れがたまっているものです。また、気候が安定せず、体調を崩しやすくなります。そんな状態のまま連休に入り、予定通り友人と遊んだり、部活動の練習や大会等で忙しかったりと、結局疲れがとれない人、体調を戻せない人が多くなりそうな予感がします。その予感が的中しないように、今元気な人も意識して早く寝て睡眠を十分にとったり、

ゆっくりお風呂に入ったりして心身の疲れをとることを最優先にしてください!!

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

自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。

体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？
メディアの使用時間はどうでしたか？ 心配ごとや悩みごとはありますか？



自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。
保健室でもアドバイスします。



次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。
なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守るのは自分だけです。

5月の健康診断日程表

- ・ 9日(金) 歯科検診(全学年)
 - ・ 15日(木) 尿検査1次(全学年)
 - ・ 22日(木) // 2次(未提出者、2次対象者)
- ※内科・運動器健診(全学年)
⇒日程調整中。決まり次第お知らせします。

4月初めから実施している各種健康診断も残りわずかとなりました。左記日程を確認し、事前に注意事項(服装や持ち物等)を連絡しますので、「聞いていなかった」ということのないように…。また当日欠席しないようお願いします。

尿検査では何がわかるの？



尿検査は他の健康診断と比べて何を調べているのかわかりにくいと思いますが、とても大事なことがわかります。それは「腎臓に異常がないかどうか」です。

腎臓の主な働きは、おしっこを作ることです。そのとき体に必要なものは吸収し、必要ないものはおしっことして体の外に出しています。尿検査で、本当ならおしっこの中にはないはずの物質が見つかったら腎臓の病気の可能性があります。腎臓の病気は自分で病気だと感じるような変化が少ないので、わかったときには病気がかなり進行していることが多いです。

そこで腎臓の病気を早く見つけ、早く治療を始めるために尿検査をしています。検査の朝は、おしっこを取り忘れないように注意してくださいね。



★部活の遠征でバスに乗る機会が増えます！！★

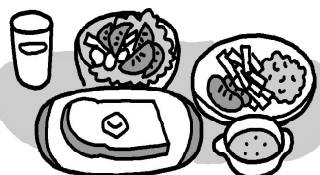
のるまえ

のりものよい
になりやすくするために…

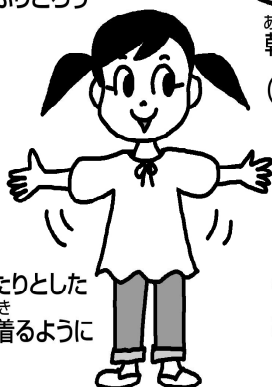
のったあと

もも

まえ ひ
前の日のすいみんは
たっぷりとうろ



あさ りょう
朝ごはんはちょうどいい量を
(ぬいても、食べすぎてもダメ)



ゆったりとした
ふく き
服を着るように
する



どうしても、よってしまう人は、
おうちの人とそうだんして
「よいども」を飲んでおく

からだの
ちから
力をぬいて
リラックスする



まえ
まっすぐ前をむき、
カーブにあわせて
からだを
かたむける



「わたしはよわない!」
じぶん
と自分にいいかせる



ほん
本や
ゲームをしない
とお けしき
遠くの景色をながめる

