

ほけんだより 5月

2019. 5. 8発行
睦合中学校保健室

5月の10連休も終わり、これからは体育大会に向けて練習が開始されます。1年生は、部活動も本入部となり部活ごとに本格的な活動が開始されました。5月は「5月病」という言葉があるように、新しい環境になじもうと頑張りすぎたり、うまくいかずにストレスがたまってきたりします。この連休で、疲れた心と体を休ませることができたでしょうか。なかなかうまくいかなかった人は、時間をうまく使って自分なりに心と体を休ませましょう。



<からだ>

- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い

<こころ>

- イライラする
- やる気が出ない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある

上の項目にいくつかチェックが付いた人は、ちょっとした息抜きが必要です。ゆっくりとできる時間を作ったり、気分転換をしてみましょう。どうしたらいいか困っている人は、担任の先生やおうちの方、スクールカウンセラーなど誰か信頼できる人に相談してみましょう。

体育大会の準備と競技練習が始まります!!

体育大会の競技練習が始まります。気温も高くなりますので、水分補給ができるように水筒を持てきましょう。(お茶・水・スポーツドリンクなどを入れることができます) また、次の日に疲れを残さないよう、夜は早めに寝て、睡眠を十分にとりましょう。



5月の保健行事

- 7日(火) 心臓検診
対象者: 1年生と2、3年生の該当者
- 13日(月) 眼科検診
対象者: 全校生徒
- 15日(水) 内科検診
対象者: 1年生と2年3、4組
- 30日(木) 歯科検診
対象者: 全校生徒

しっかり刻もう朝の生活リズム

<p>決まった時間に起床する。</p> <p>出かけるまでに必要な時間は?</p>	<p>きちんと朝食を食べる。</p> <p>朝食をぬくと元気出ないよ!</p>	<p>出なくてもトイレに座る。</p> <p>とりあえず、ふんばってみよう</p>
--	--	--