

# 保健だより 5月



令和6年5月2日 愛宕台中学校 保健室

新年度がスタートし、あっという間に1ヶ月が経ちました。そろそろ、新しい生活や環境に慣れてきたころだと思います。

しかし一方で、今の時期は、「5月病」という言葉があるように、4月からの疲れがたまって、体調を崩しやすい時期です。体調が悪いとき、疲れたときは、少し早めに寝て、しっかりごはんを食べて、生活のリズムを整えましょう。

**今月の保健目標 健康診断で発見された疾病を早く治療しよう**



## 健康診断 あと少し！(5月・6月)

4月からの健康診断も折り返し地点にきました。健康診断後に配付された結果や通知は、保護者の人と一緒に確認しましょう。

また、治療票が配付された人は、なるべく早く専門機関を受診し、病気の早期発見や予防に役立てましょう。受診をしたら、治療票を学校に提出してください。

月 日	内 容	対象学年	時 間	注 意 事 項
5/17 金	貧血検査	希望者	9:40~	同意書は配付・回収済みです。
5/17 金	眼科検診	全学年	13:30~	コンタクトは外さず、検診のときに申し出る。
6/13 金	内科検診 (運動器・結核健診も実施)	全学年	13:45~	<b>マスクを着用する。</b> メガネは外す。(貧血を見るため) 男女共に必ず夏型体育着を着用する。

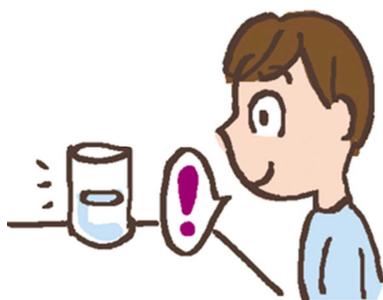


腎臓検診一次、腎臓検診二次の検査対象者には、個別にお知らせをします。

# 心の健康を保つためにできること

## 生活習慣を見直す

心と体はつながっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



## 見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみましよう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ。

## 自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。



## 誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは誰かに相談してみましよう。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

スクールカウンセラー 5月・6月の来校日

5月7日(火)

5月28日(火)

6月18日(火)

- ・相談希望がある方は、担任または保健室までお知らせください。
- ・保護者の方の相談も、お待ちしております。

気軽に  
話しかけてくださいね！

