



2019年5月20日(月)
茨木市立西中学校 保健室

毎日おつかれさまです

新学期が始まって、約一カ月。

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事……。次々と続くできごとをこなしているうちに、「あっという間に1カ月が過ぎちゃった」という人は多いかもしれません。

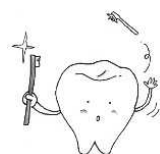
ゴールデンウィークが終わって急に疲れを感じるのは、気づかないうちにピンと張りつめていた気持ち、ふとゆるんだのかもしれないですね。ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にゆったりして、心と体をリラックスさせてください。

健康診断



5月23日(木) 歯科検診
5月24日(金) 尿検査最終
5月24日(金) 内科検診
6月 4日(火) 歯科検診
6月27日(木) 耳鼻科検診

3年生、2年1組～3組
対象者には個別にお知らせします。
2年生
1年生、2年4組～7組
1年生、2・3年生対象者(健康調査票より)



疲れを感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を

★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも

★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん

★悩みを抱え込まない ★「～でなくっちゃ」をやめる
…誰かに話すとか荷物が軽くなることもあります …新しい環境では、失敗するのも当たり前

★目標を新しく決める
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



5月・6月の保健行事予定

保護者の方へ

健康診断の結果をお知らせしています



4月から6月にかけて、健康診断が続きます。学校では病気や異常の疑いがある人すべてに、『受診のすすめ』を渡しています。お知らせをもらったからといって、すぐに異常があったというわけではありません。けれど、もし病気があっても、早くみつければ早く治療を始められます。なるべく早い受診をお願いいたします。

◎各種健診の治療勧告書の受診結果における医療機関での文書料については、医療機関の責任で発行されるものであり、文書料を請求するかどうかについては、保険診療外であることから医師の自由とされています。医療機関によっては、請求されることもありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

ぐっすり眠るためのコツ

「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことを気にしてみてください。

寝る前にすることを見直す

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか？

寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる

メラトニンは、朝起きて14～15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかりと浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。

ケガは少しの注意でふせげます

しん かつ き きんちよう
新年度の緊張がほぐれてくる5月。つれがどっとでたり、気がゆるんだりで、ケガも少しおおくなります。こんなことに注意！

とう げ ころちよう
登下校中は……

- × おしゃべりに夢中
- × 道路でふざける
- × 赤信号をムリにわたる
- × 車のかげから飛び出す

こう しゃ うん どうじよう
校舎や運動場では……

- × ろうかを走る
- × そうじの時間にふざける
- × 遊具をまちがった方法で使う
- × つめがのびている

あとから後悔するより、ちょっとした注意でケガをふせぎましょう。