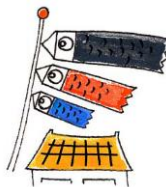


◇病気の早期発見・早期治療をしよう

【5月安全目標】

◇交通ルールを守り、安全に登校しよう

保健だより



爽やかな季節 リフレッシュのススメ

「5月病」という言葉があります。

4月は進級・進学など、新しい環境での生活に切り替わることが多いですが、そこでうまく適応できなかったり、逆に張り切りすぎたことによる心身の疲れが、ちょうどこの時期に出やすかったりします。やる気が起きない、なんとなく不安、眠れない、食欲がない・・・そんな不調を感じてはいませんか？

5月は暑すぎず寒すぎず、新緑もきれいで快適な、何をしてもいい季節です。好きなスポーツをしてみたり、趣味など興味をもったことに取り組んでみたり・・・『ほどほどに熱中できる』ことで、うまくストレスを解消したひめのです。GWをうまく利用してリフレッシュできた人もいますことでしょう。逆にGWをゆったりしすぎて重い気持ちで今週を迎えた人もいますのでは？1年生の皆さんは早速オリエンテーション合宿が目前に迫っていますね。バタバタ毎日が過ぎていきそうなこの時期。毎日を大切に過ごしたいものです。



ごがつびよう
5月病! と思ったら...

- 学校を休みたい...
- つまらない...
- ゆううつだ...
- 疲れる...
- だけど眠れない...
- まわりの人がまぶしく見える...

ひと休みして、



心の充電を。

自分の平熱 知っていますか？

ぼくのわたしの平熱は？



元気なときに、調べておこう！

「せんせい、ボク熱がある!」「何度?」「37.5度・・・」「そうだね。大丈夫?」ところで平熱は何度なの?」「36.8度だよ」「そっかあ・・・」「実は全然えらくないんだ。だから頑張るよ」こんな会話がよく飛び交います。平熱が低い人は37.5度もあるととてもつらくて授業を受けることができなほどですが、平熱の高い人にとっては平気だったり。自分の平熱を知っておくことは大切です。元気な時に数日同じ時間に測定し自分の平熱を知っておきましょう!

後回しにしないでほしい...

受診のすすめ



健康診断まった中で、健診が終了して結果が出る毎に異常のあった皆さんに「治療のお勧め用紙」を渡しています。健康であることはとても大切なこと。忙しいから、時間がないからと後回しにしないで、上手く時間を見つけ、受診し治療しましょう。特に、心電図での異常(まだ結果は出ていません)やむし歯については早期の受診をしてくださいね!

つづやき

令和元年がスタートしました。まさか自分が昭和、平成、令和と3つの元号を生きることになるなんて。不思議な感じがします。皆さんは記念すべき令和元年5月1日をどのように過ごしましたか?何か記念になることをしよう!と考え行動した人も多いことでしょう。ぜひそんな人がいたら教えてください。GWが終わったと思いきや検診と行事に追われる毎日が続きます。あたふたしている私を見たら、「先生、元気?がんばって!」なんて声をかけて元気をくださいね(〇)

新学期がスタートして1か月...

学校生活で 不便に感じることも 気になることはありますか?

- 友だちと仲良くできている?
- 先生との関係は大丈夫?
- 朝食食べている?
- 夜、寝られている?
- うんち、出ている?
- 部活と勉強の両立できてる?
- 体調は?
- 黒板の字、見えている?
- 給食、食べれている?



黒板の字が見えにくい



低。机やいすの高さが合っていない
人間関係がうまくいかない



なんとなく体がだるい



けがをすることなく せいっぱい競うために

