

# Always Smile



北中学校 保健だより

令和3年5月

新しい環境や生活で、緊張や疲れがピークに達するこの時期。心身に不調を感じやすいと言われてます。「疲れたなあ、元気がでないな…」そんな時は、何も考えずにまずは『休養・睡眠』です。よい睡眠をとることで、成長ホルモンがたくさん分泌されて、心と体の回復をさせることができますよ。

1学期はいろいろな行事が続きます。楽しく行事に参加するめにも、睡眠を大切に生活してくださいね。

## 5月の保健目標

# 生活リズムを整えよう！

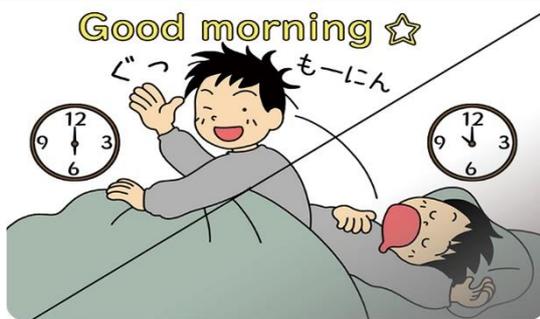
健康生活は！

## 規則正しい生活リズムと生活習慣から

新学期が始まってひと月が過ぎました。「五月病」を予防し、毎日を健康に過ごせるように自分の生活習慣を見直してみてください。



早寝して毎日決まった時間に起きる



毎日3食きちんと食べる



朝、決まった時間に排便をする



継続して適度な運動をする



手洗いなど身のまわりの清潔を

心がける



ストレスの発散を心がけ

上手にリラックス



## ●● \* \* 5月の保健行事 \* \* ●●

7日(金)	心電図検査	1年生
11日(火)	眼科検診	全学年
18日(火)	歯科検診	1年1~3組、欠席者
19日(水)	〃	1年4~6組、欠席者
20日(木)	尿検査2次	尿検査1次で再検査判定された者 尿検査1次で提出できなかった者
21日(金)	〃	



※ 尿検査は、この2日間で必ず全員提出してください。

## 治療のおすすしめを配付しています！

学校では、健診が終わったものから順に、結果や専門医を受診した方がよい生徒にお知らせを配付しています。

病院では「異常なし」と診断されることもありますが、定期受診の目安としていただければと考えています。学校での健康診断はスクリーニング（ふるい分け）として行われています。詳しい検査や診断ができるものではありませんので、ご了承ください。

もうすぐ

## 校外学習、修学旅行、野外教育活動！

当日までに、次のようなことに気をつけて、準備を進めるようにしましょう。

- 早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、疲れをとって風邪なども治しておきましょう。
- 朝、排便する習慣を身につけましょう。
- 持病のある人（食物アレルギーなど）は、内服薬や緊急時に飲む薬をもらっておいてください。薬や酔い止めや痛み止めが必要な人は、用意しておいてください。
- 念のために、女子は全員生理用品の準備も忘れずしておいてください。

楽しい時間を過ごせるようにしたいですね。

