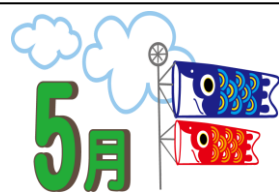


# ほけんだより



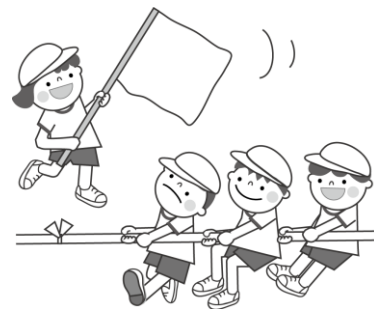
新学期が始まって1か月。新しい環境にも慣れてくるこの時期は、今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活習慣を心がけ、疲れを感じたら早めに体を休めましょう。

5月は運動会があります。けがに気をつけて練習を頑張ってください。運動会での活躍を楽しみにしています！



## 5月の保健目標

けがを予防をしよう



## 5・6月の健康診断日程

実施日	検診内容	時間	対象者
5月13日(月)	内科検診	13:30~	前回欠席した人
5月15日(水)	眼科検診	13:30~	前回欠席した人
5月14日(火)	尿検査2次検査	10時までに提出	1次検査で所見があった人 1次検査の時、未提出の人
5月31日(金)	胸部レントゲン検査	13:15~	高等部本科・専攻科の 各1年生
6月3日(月)	心電(音)図検査	9:30~	各学部の1年生

### 保護者のみなさまへ

新年度が始まって1か月がたちますが、お子さまの様子はいかがでしょうか。新しい環境に慣れてくる頃だと思いますが、心身の疲れが出てくる頃でもあります。登校前はしっかり朝ごはんを食べ、帰宅後は早めに就寝できるよう、ご配慮をお願いします。

新年度の健康診断の結果について、所見のある人へ『お知らせ』を配付しています。早めに医療機関への相談・診察をすませ、その結果をお知らせください。

なお、学校での健康診断は、疑いのある人を分けるスクリーニング検査ですので、受診の結果『異常なし』と診断されることもあります。ご了承ください。



# もうすぐ運動会!



朝食はからだのガソリンです。しっかり食べてパワーアップ!



朝の排便は、脳からの目覚めの指令。毎朝の排便を心がけよう。



手足のつめを切り靴のひもをしっかり結んで、けがのないように。



準備運動をして、からだのウォーミングアップをしておこう。




運動にそなえ、汗ふき用タオルを準備し、汗の始末をしっかりとする。



体調の悪いときは無理に運動しない。(先生に申し出る)



入浴と十分な睡眠で疲れをとる。



体調をしっかり整えて、運動会にそなえよう。

新学期が始まって、ひと月 /

## からだ 心 疲れていませんか?

からだ

の不調は  
ありませんか?



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

- CHECKLIST
- 落ち着かない
  - やる気が出ない
  - イライラする
  - 不安やあせりを感じる
  - 気もちが沈む
  - なにをするのも面倒くさい
  - 集中できない



心

の不調は  
ありませんか?

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。

★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



保護者の方へ 『日本スポーツ振興センター災害共済給付にかかわる申請について』

災害共済給付を受ける権利は、けが等をした日から2年間請求を行わないと、時効によって消滅します。請求を忘れていないものがないかご確認ください。また、同一のけが等に関する医療費の支給期間は、初診日から最長10年間です。ご不明な点は保健室にお問い合わせください。