

# ほけんだより



中部中保健室

新学期が始まってから1ヶ月が経ちました。どの学年からがんばるぞ！という気持ちがひしひしと伝わってきています。しかし、そろそろ心身ともに疲れが出始めてきた人もいのではないのでしょうか？ゴールデンウィークは一息ついてリラックスできるといいですね。生活リズムの乱れに気を付けながらしっかり休養しましょう。

5月も健康診断が続きます。本来の検査日で受診出来なかった人は、他学年の日に行います。自分の健康状態を知るチャンスです。必ず受けられるように体調を整えてください。検診結果のお知らせは保護者の方と一緒に確認し、必要に応じて病院受診をしてください。何をやるにも体が資本です。



## 5月の予定



月	火	水	木	金
		1	2	3
				憲法記念日
6	7	8	9	10
振替休日		検尿回収③	歯科検診（2年） 9：00～	
13	14	15	16	17
		内科検診（3年） 13：35～	内科検診（2年） 9：00～	
20	21	22	23	24
		血球検査 13：30～		内科検診（3年） 13：35～
27	28	29	30	31
心電図・血球検査 予備日（14：00～15：30）	内科検診（1年） 13：35～			内科検診（1年） 13：35～

<お願い>

☆検尿は朝回収です。遅れての提出は受付できない場合があります。

☆内科検診（全学年）はジャージ上が必要です。

☆心電図・血球検査の予備日は、保護者の付き添いのもと他校での受診になります（5/27、6/13ともに14：00～15：30）。都合が悪い場合は早めにご連絡ください。

### 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ょう。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！



心の健康を  
保つために  
できること



### 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ょう。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。

### 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。

### 夏が近づいています

5月5日は立夏。この名前のとおり、夏を感じ始めるころという意味です。5月は「春」という印象がありますが、夏がだんだんと近づいてきていますね。急に暑くなることもあります。みなさんはまだ慣れていないのではないのでしょうか。暑さに慣れていないときは、熱中症に注意です。こまめに水分をとり、熱中症予防を心がけてください。また、暑いときは上着を脱ぐなど、服装で調節するようにしましょう。

