

ほけんだより

5月



中宮中学校
保健室
2025/5/2

見逃さないで! ストレスのサイン

入学・進学してから約1ヶ月が経ちました。新しい環境に気を張っていたものが緩み、疲れがではじめます。

今週末からゴールデンウィークですね。4月頑張った自分を褒めてゆっくり身体も心も休ませましょう。

新学期が始まり、身体や心の様子はどうですか? 一度、自分自身の体調を振り返ってみましょう。

嫌なことや慣れないことが続くうちに疲れがたまってきます。

体調を崩す前に、身体を癒し、困ったことがあったら相談しましょう。

最近の自分の体や心の様子はどうですか?

- よく頭が痛くなる
- お腹の調子がよくない
- 食欲がない
- 眠れない
- おきられない
- すぐに涙ぐむ
- 間違えることが増えた
- 身だしなみを気にしなくなった

8個中何個当てはまりましたか? チェックが多い人は要注意です。

自分にあったリラックス方法を見つけよう!



ゆっくり入浴

好きな香りの入浴剤などをいれて
ゆっくり入るのもおすすめです☆

ランニングをしたり
腹筋を10回したり、
少し散歩するだけでも
good!!



ぐっすり眠る

寝る前にホットミルクを飲んで
リラックスしましょう



気分転換

好きな音楽を聴いたり歌ったり、踊ったり...♪



栄養バランスのとれた食事

魚や野菜は嫌いですか? いつもと違う味付けにしてみは?



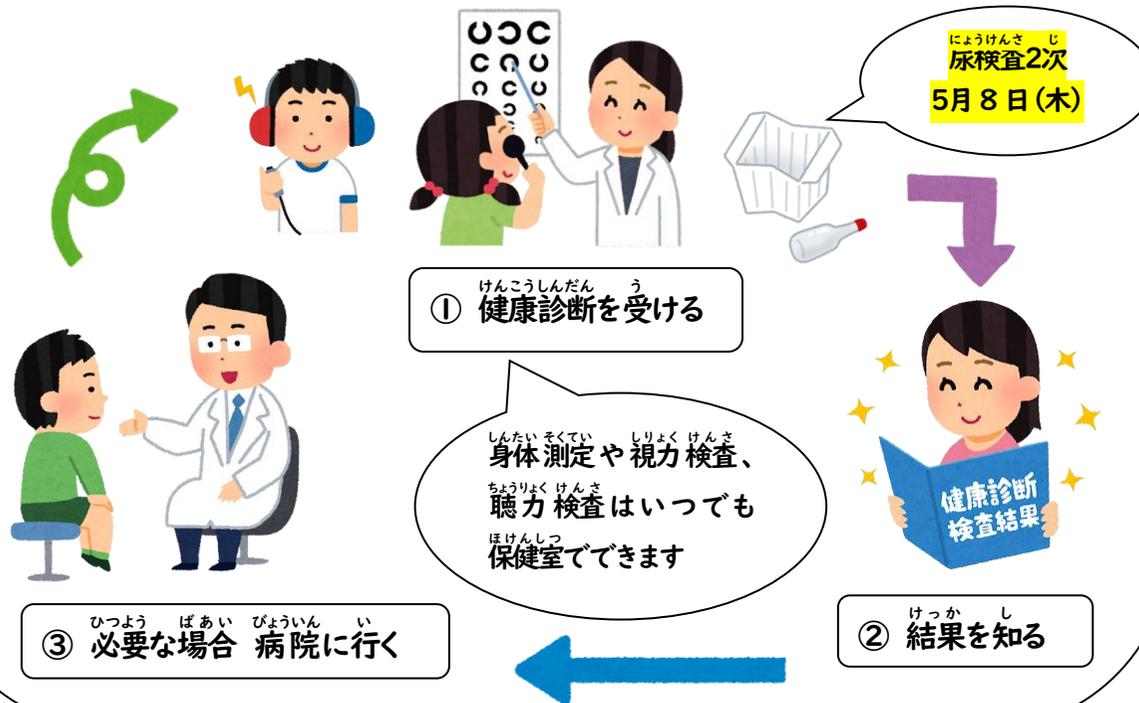
★今月の保健目標★ 健康診断の結果をしっかりと知ろう!

これまでに多くの検診を受けてもらいました! 健康診断はなんのために受けているか知っていますか?

- 病気・異常がないか
- 体の成長のようす
- 体・心・健康について知るためです

自分の身体や心がしんどいと勉強や部活動に影響します!

必ず健康診断後のお知らせを確認して必要な場合は病院受診をすることが大切です。



急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう