

ほけんだより 5月

中宮中学校
保健室
2024/5/8

見逃さないで! ストレスのサイン

ゴールデンウィーク明けの身体や心の様子はどうか?

部活動も本格的に始まり疲れがたまっている人もいるかもしれません。

嫌なことや慣れないことが続くと知らないうちにつかれはたまります。

最近の自分の体や心の様子はどうか?

- 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
- 起きられない
- 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!



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
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

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☆



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?

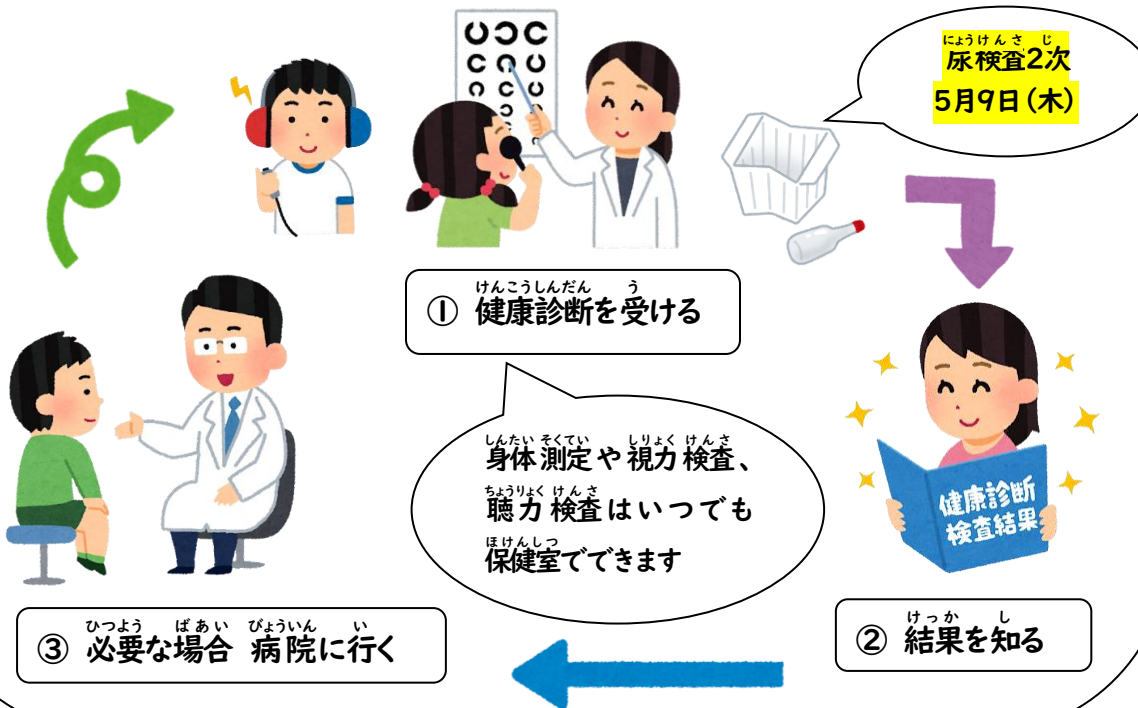
★今月の保健目標★ 健康診断の結果をしっかりと知ろう!

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

寒暖の差がげい時期です。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