

ほけんだより馬が

浜松北（定）
R6. 5. 1
保健室

新学期が始まって1か月が経ちますが、体調を崩していませんか？新生活に慣れてきて、疲れが出やすい時期です。自分の心と体をいたわってあげましょう。

自分で出来るストレスチェック！ 沢山当てはまる人は要注意！



- いつもイライラする
- 食欲がなくなった
- 寝付きや寝起きが悪くなった
- 外出が面倒に感じる
- どんなことにも興味が持てない
- 最近おなかの調子が悪い
- 笑う回数が減った
- 集中力がなくなった



＊おすすめのストレス解消法＊

普段の生活でもストレスの原因となるものはたくさんあります。皆さんは、ストレスが溜まってしまいう前に発散することができていますか？下のストレス解消法を参考に、自分に合った方法を見つけてみてください。

- ① ゆっくり湯船に浸かってリラックスする
- ② 部屋の掃除をする
- ③ 思ったことを紙に書き出す
- ④ 目の周りや肩を簡単にマッサージする
- ⑤ 軽い運動をする
- ⑥ スマホやパソコンを見ない時間を作る
- ⑦ 趣味にひたすら打ち込む
- ⑧ 深呼吸をする
- ⑨ 信頼できる人に話す
- ⑩ 生活リズムを見直す



4. 目の周囲のマッサージ

- ① 両手の親指の腹を、左右のこめかみ（太陽）に当て、残りの指は軽く握る。
- ② 人差し指側面の第二関節で、眉毛に沿って8回マッサージする。目の下部も、骨のふちに沿って8回マッサージする。（これを8回繰り返す）



何か心配なことや相談したいことがあれば、担任の先生や保健室の先生はもちろん、スクールカウンセラーの方にも話を聞いてもらうことができます。予約をしたい人は保健室の藤垣までお知らせください。

◆ 5月8日（水） 16:30～18:00

◆ 5月22日（水） 16:30～18:00



がっ けんこうしんだんについて ～5.6月の健康診断日程～



5.6月は5つの検診があります。検診は、自分の身体について知ることができる大切な機会です。体調を整え、受診できるようにしましょう。

日時	検診項目	対象	連絡事項
5月1日(水) 17:30～	結核検診	1年生・職員	金属類は外す。
5月20日(月) 18:30～	耳鼻科検診	全学年	髪が耳にかかる人は結んでおく。
5月28日(火) 17:40まで	尿検査(3次)	再検査者 2次未提出者	当日の朝、採尿する。 教務室前の袋に提出する。
5月30日(木) 17:50～	眼科検診	全学年	メガネは取っておく。コンタクトはつけたままでよいが、診察時に申し出る。
6月5日(水) 17:50～	内科検診	全学年	更衣のしやすい格好でくる。



けんこう ～健康クイズ～



【第1問】夜ご飯は、寝る何時間前までに食べた方が良いでしょうか？

a. 1時間前

b. 3時間前

c. 5時間前



【第2問】朝と夜でそれぞれ身長を測ってみると、どのような結果になるのでしょうか？

a. 朝の方が身長は低くなる

b. 1つ測っても変わらない

c. 夜の方が身長は低くなる

【第3問】歯科検診の記号で「G」の意味は何でしょうか？

a. よい (Good)

b. 歯肉炎

c. 不正咬合



【第4問】脳が働くために必要なエネルギー源は何でしょうか？

a. 糖質

b. タンパク質

c. 脂質

答えは、ほけんだより6月号に載せます！