

ほけんだより ^{がつ} 5月

R3.5/20 (木)

NO.2

養護教諭：日下 あかり

* ^{こんげつ} 今月の ^{ほけんもくひょう} 保健目標 *

ていきけんこうしんだん ^{じぶん} 自分 ^{からだ} の ^し 体を ^し 知ろう
定期健康診断で自分の体を知ろう

^{ことし} 今年のゴールデンウィークはいかがでしたか？

^{やす} 休み ^あ 明けは ^{たいちよう} 体調 ^{くず} が崩れがちです。 ^{がっこう} 学校の ^{せいかつ} 生活リズム ^{いしき} を意識 ^す して過ごしていきましょう。

^{がつ} 5月の ^{けんこうしんだん} 健康診断 ^に について ^い 日程

| ^{にちじ} 日時 | ^{ないよう} 内容 | ^{たいしょう} 対象 |
|--|--|------------------------------------|
| ^{がつ} 5月20日 (木) ^{にち} 14:00~ ^{もく} | ^{じゅんかんきけんしん} 循環器検診 ※ジャージを忘れずに！ | ^{ねんせい} 1年生 (川崎校・川崎キャンパス) |
| ^{がつ} 5月26日 (水) ^{にち} 13:20~ ^{すい} | ^{ないかけんしん} 内科健診 ※ジャージを忘れずに！ | ^{ぜんせいと} 全生徒 (川崎校・川崎キャンパス) |



^{まいにち} 毎日、 ^{せいけつ} 清潔 ^も なハンカチ ^も を持 ^{って} こよう！

^ぬ 濡れた ^て 手のままだと、そこにウイルスがついて、せっかく ^{てあら} 手洗いし

たのが ^{だいな} 台無しになってしまいます。

^{てあら} 手洗いをしたら、ハンカチでしっかりと ^{すいぶん} 水分をふきとるように、

ポケットに入れておくなど ^み 身につけておく ^と よいですね♪



がつびょう 5月病って何だろう？

なんだか^{からだ}体がだるい、やる^き気が出ない、不安^{ふあん}や焦^{あせ}りを感じる…こんなことはありませんか？

この時期^{じき}、耳^{みみ}にすることがある「5月病」。これは正式な病名^{せいしき}ではありません。しかし、新年度^{しんねんど}の環境^{かんきょう}や人間関係^{にんげんかんけい}の変化^{へんか}による疲れ^{つか}・ストレスからくる心身^{しんしん}の影響^{えいきょう}が、5月に入る前後^{がつ はい ぜんご}、ゴールデンウィークなどの長^{なが}めの休み^{やす}をきっかけ^{きっかけ}にして心^{こころ}や体^{からだ}にいろいろな症^{しょうじょう}状^{あらわ}が現^{あらわ}れることがあります。そんな理由^{りゆう}から「5月病^{がつびょう}」と呼ば^よれているようです。

そんなときは、自分^{じぶん}に合^あった方法^{ほうほう}でうまくストレスを解^{かいしょう}消^{しょう}し、リラックスすることが大切^{たいせつ}です。

自分^{じぶん}が「こうすると落^おち着^つく、快^{かいてき}適^{たの}、楽^{たの}しい」と思^{おも}える方法^{ほうほう}で、意^い識^{しき}して心^{こころ}と体^{からだ}を癒^いやしてみるといいですね。

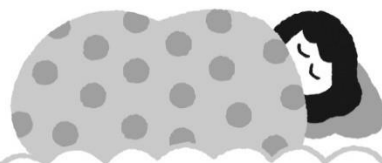
お き ぶん てん かん

あなたの“イチ押し”気分転換は？

ぼーっとする



ねむ
ぐっすり眠る



す おんがく き
好きな音楽を聴く



からだ うご
体を動かす

