

ほけんだより 5月

R4.5/10 (火)

NO.2

岩沼高等学園川崎キャンパス

* 今月の保健目標 *

ていきけんこうしんだん じぶん からだ し
定期健康診断で自分の体を知ろう

ゴールデンウィーク明けは体調を崩しがちです。まずは朝起きて、太陽の光を浴びることから

はじ
始めてみましょう。

がつ けんこうしんだんにってい 5月の健康診断日程

にちじ 日時	ないよう 内容	たいしょう 対象
がつ 5月10日 (火) あさ かいしゅう 朝に回収	にょうけんさ 尿検査 ぜんじつ にょうけんさ 前日に、尿検査セットを配布します。	ぜんせいと 全生徒
がつ 5月26日 (水) 13:20~	ないかけんしん 内科健診 ※ジャージを忘れずに持ってくること!	ぜんせいと 全生徒

ことし けんこうしんだん のこ
今年の健康診断も残すところあと少しです。にょうけんさ
尿検査については、まいとしわす
毎年忘れてしまうひと
人が数名い
ます…。

ぜんじつ にょうけんさ
前日に尿検査セットをトイレに置いておく、まくらもと お
枕元に置いておくなど、わす
忘れないような工夫をし
てください。

自分に合った方法でリフレッシュしよう☆

ゴールデンウィーク明けはなんだか体がだるい、やる気が出ない、不安や焦りを感じるなど…。

新年度の環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身の影響が、ゴールデンウィークなどの長めの休みをきっかけにして心や体にいろいろな症状が現れることがあります。

このような症状を解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることや気分転換をすることが大切です。意識して心と体を癒やしてみるといいですね。

もちろん、生活リズムを整えることも、効果的です。

はやく
早めに布団に入る

うんどう
運動やストレッチをする

ゆる
ゆっくりお風呂につかる

リフレッシュの方法は人それぞれです。

自分に合った方法で、上手に休息しましょう☆

心と体が疲れたら
早めの休息を

