

ほけんだより 5月

R5.5/17 (水)

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

がつ けんこうしんだんについて 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24日 (水) 13:20~	ないかけんしん 内科健診 ※ジャージを忘れずにもって来ること!	ぜんせいと 全生徒

けんこうしんだん けっか せいかつ
健康診断の結果から生活をふりかえってみよう



ちょうじかん
長時間、

ゲーム機やスマホを
つか
使っていませんか?



しょくご は
食後に歯みがきは
していますか?



イヤホンなどで
ちょうじかん おんがく
長時間、音楽を
き
聞いていませんか?

じぶん あ ほうほう 自分に合った方法でリフレッシュしよう☆

「5月になってから、なんだか^{からだ}体がだるい、やる^き気が出ない、ぼーっとする…。」

こんな^{しょうじょう}症状ありませんか？

4月からの^{がたつ}環境や^{かんきょう}人間関係の^{にんげんかんけい}変化による^{へんか}疲れ・^{つか}ストレスなどから^{つか}からくる^{こころ}心と^{からだ}体の^{えいきょう}影響が、

^{がつか}5月頃に出やすいといわれています。

自分に合った方法でうまく^{つか}疲れや^{つか}ストレスを^{かいしょう}解消し、^{きぶんてんかん}リラックスすることや^{きぶんてんかん}気分転換を^{する}すること

が^{たいせつ}大切です。^{せいかつ}生活リズムを^{くず}崩すことなく、^{いしき}意識して^{こころ}心と^{からだ}体を^い癒やしてみるといいですね。

はや
早めにお布団に入る

うんどう
運動やストレッチをする

ゆっくりお風呂につかる

あさお
朝起きて、

たいよう ひかり あ
太陽の光を浴びる

みちか ひと
身近な人に

はなし き
話を聞いてもらう

リフレッシュの方法は^{ほうほう}人それぞれです。

自分に合った方法で、^{じょうず}上手に^{きゅうそく}休息しましょう☆

心と体が疲れたら
早めの休息を

