

ほけんだより がつ 5月

R8. 5. 8

NO.2

岩沼高等学園川崎キャンパス

こんげつ ほけんもくひょう
* 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ってい 5月の健康診断日程

<small>にちじ</small> 日時	<small>ないよう</small> 内容	<small>たいしょう</small> 対象
<small>がつ にち もく</small> 5月7日 (木) 13:30~	<small>じび かけんしん</small> 耳鼻科検診	<small>ぜんせいと</small> 全生徒
<small>がつ にち すい</small> 5月13日 (水) 13:20~	<small>ないかけんしん</small> 内科検診 ※ <small>わす</small> ジャージを <small>も</small> 忘れずに持ってくること!	<small>ぜんせいと</small> 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、
き
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？

5月は疲れやすい時季です。みなさんはどうですか？

4月、環境や人間関係に大きな変化がありました。疲れやストレスがたまっていますか？

1カ月たった5月にその影響が出てくるといわれています。気温の変化も大きく、体に負担がかかるのもこの時季です。

自分に合った方法でうまく疲れやストレスを解消して、リラックスをしたり、気分転換をしたりしながら、この時季を乗り切っていきましょう。

夜は早めにお布団にはいる！



軽めの運動やストレッチをする！

好きな映像を観たり、
音楽を聴いたりする！



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☆