

体の疲れ、心の疲れ…出ていませんか？

この時期にみられる体・心の疲れによる体調不良は、かつて「5月病」とよばれることもありました（正式な病名ではありません）。新年度からの環境の変化や人間関係による疲れ・ストレスの影響が、5月に入る頃から現れることが多いのです。



【身体的な症状】

頭痛、腹痛、
食欲不振、めまいなど



【精神的な症状】

やる気が出ない、イライラする、
不安・焦りを感じるなど

これらを解消するための方法のひとつとして『リラックス』があげられます。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、ときどきは心と体をいやすようにしてくださいね。

- 尿検査2次…5月13日（月） 対象：1次未提出者及び要再検査者
※9：30までに保健室へ提出

- 眼科検診…5月16日（木）10：30～ 対象：全員

- X線撮影…5月20日（月）9：30～ 対象：1年生
※体育着着用！！登校後に着替えておきましょう。

- 耳鼻科検診…5月22日（水）13：00～ 対象：全員
※前日に耳掃除をしておきましょう。

- 心電図検査…6月3日（月）9：30～ 対象：1年生

- 健康診断終了後に、該当者に「健康診断結果のお知らせ」をお配りしていただきます。もらったら、そのままにせず早めに治療を受けましょう。また、このお知らせは普段の生活を振り返るチャンス！！「結果のお知らせ」を見て、「歯はきちんとみがけているかな？」「本を読むときは、本と目の間は30cmはあけるようにしよう」などと、自分の生活を振り返ってみましょう。



もうすぐ体育祭！！

たいいくさい ちか そとの
体育祭が近づき、外での
れんしゅう む
練習も増えてきていま
す。そこできをつけたいの
が紫外線！

しがいせん たいさく
紫外線対策をしっかりと
おこな たいいくさい たの
で行い、体育祭を楽しも
う！

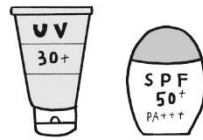
つめき わす
…爪切りも忘れずにし
てきてね。…

今から始める！ 紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと、真夏のガラガラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし、実は1年を通してみると、紫外線は5月から8月にかけてもっとも強くなるといわれています。つまり『肌が弱い』『日焼けをしたくない』など、とくに気になることがある人は、この時期から紫外線対策を始める必要があるのです。

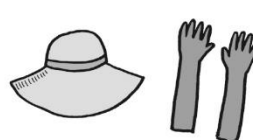
☆日やけ止め…

用途（日常生活／外出）や
体質に応じて選ぶ



☆日やけしにくい服装…

襟付き・長袖、帽子、
アームカバーなど



☆日傘…

UV加工された
黒いものがおすすめ



ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりません。これから梅雨どきになりますが、どんよりした天気でも油断は禁物。対策は欠かせませんよ！

7つのまちがいを探そう！

※答えが知りたい人は、保健室へ来てみてね！



保護者の方へ

保健室に提出する書類（「医療的配慮事項について」「心臓管理指導表」「アレルギー管理指導表」など※該当者のみ提出）が未提出の方は、早めに提出をお願いいたします。なお、受診の関係で早急に提出できない場合は、担任を通じて保健室にお知らせください。