

ほけんだより 5月

新しい学年が始まって、ひと月が経ちました。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で臨時休業となり、外出ができずストレスを感じている人、なんとなく不安な人、いろいろな人がいると思います。やっぱりみんな少し疲れが出るところです。そんな時こそ、規則正しい生活を送るようにしましょう。

5月の健康診断スケジュール

検診内容	日時	対象学年	場所	注意事項
内科検診	5月13日(水) 13:30~	2の2~2の4、 未検査者	大会議室	<ul style="list-style-type: none"> 男子:上半身Tシャツ1枚 女子:上半身Yシャツ1枚 (Yシャツの中にTシャツは着ないこと) ネクタイはしないこと
	6月3日(水) 13:30~	2の1、3の1、 3の2、未検査者		
	6月17日(水) 13:30~	3の3~3の5、 未検査者		
尿検査	5月13日(木) 【予備日】 5月29日(月)	未提出者 2次検査者	<u>登校してす</u> <u>ぐに直接保</u> <u>健室へ提出</u>	<ul style="list-style-type: none"> 容器がない人は前日までに保健室まで申し出ること 忘れた人は学校で取ってもらう

※ の日程は延期となります。

※ 内科検診の実施は変更になる場合があります。また、歯科検診の実施は未定です。

心 と 体 はとっても 親密

心の不調から体の不調がおこることもあれば、体の不調が心の不調を招くこともあります。

心

- あせり、不安を感じる
- 気分が沈みがち
- いつもイライラする
- 集中できない



- ぐっすり眠れない
- 便秘、下痢、腹痛がある
- めまいや頭痛がある
- 胃痛、または食欲がない

体

～健康診断の結果～ 毎日の生活を見直すチャンスです！

▼体重がすごく増えていた

体重の増加は、身長伸びとのバランスが大事。

BMIでチェック！

アドバイス BMIが25以上なら生活の見直しが必要です

早食い どか食い

運動不足 夜食

3食規則正しく

よく噛んで

適度な運動

などに思い当たれば

改善しよう！



▼体重がへっていた

アドバイス BMIが18.5未満ならやせすぎかも。無理なダイエットはしていませんか？本当に効果的なダイエットは、

栄養を考える

3食規則正しく

よく噛んで

適度な運動



BMI=体重(Kg)÷(身長(m)×身長(m))

▼視力が落ちていた

アドバイス ふだんの生活に思い当たる原因は？

姿勢が悪い

ほとんどスマホ中毒

眼鏡やコンタクトがあっていない

スマホの使いすぎも視力低下の原因になります。スマホの使用時間を見直そう



保健室からお願い

検診結果のお知らせをふまえて、自分の健康について考えてみてください。

受診のおすすめをもらったら、早めに受診をしましょう。特に3年生は、就職試験を迎える前に受診するようにして下さい。

また、受診済みの人は保健室へ報告に来てください。

「お知らせ」をもらった人は...
早めの受診をお願いします



スクールカウンセラーの

岡村 滋子 先生です

来校日時

5月22日(金) 9:00~14:30

昨年に引き続き、岡村 滋子先生が来校して下さいます。

自分の気持ちを誰かに話したいけど話せない、そんな時はカウンセリングを受けてみてください。誰かに話を聞いてもらうことで、心がスッと軽くなることもあります。

カウンセリングの予約は、保健室で受け付けています。

生徒のみなさん、保護者の方、お気軽に保健室へお申し出ください。

