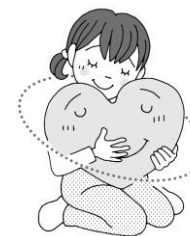


# 5月のほけんだより

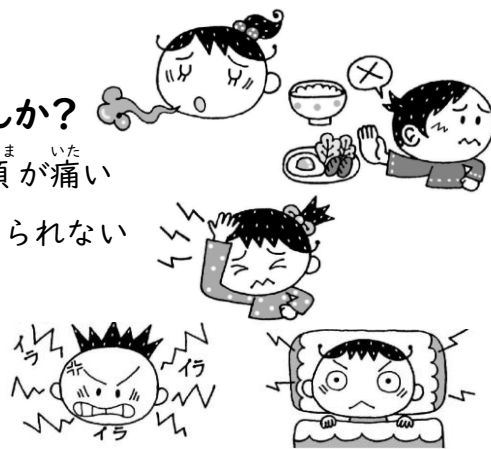
令和4年5月2日  
和泉中学校 保健室

新しい学年がスタートして1か月が過ぎましたね。そろそろ慣れてきましたか？  
「体がだるい」「ちょっと気分が落ち込む」など何か気になることはありませんか。  
自分自身のストレスのサインを受け止め、自分なりの対処法をとってみましょう。



## こんなストレスのサインが現れていませんか？

- 疲れやすい
- 食欲がない
- 頭が痛い
- 眠れない、寝つきが悪い
- 朝、起きられない
- 楽しいと感じられない
- 肩がこる
- ちょっとしたことでもイライラする



## 急な暑さにご用心！

5月の暑い日は、熱中症に特に注意が必要な日といわれています。バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。



「衣服」を工夫しよう



「日ざしを」よけよう



「水分を」こまめにとろう



「丈夫な体」をつくらう

## ストレスへの対処法

自分に合ったストレス対処法を見つけてみましょう。



好きなことをする



人と話す



思いをノートに書いて整理する



体を動かす



見方を変える



失敗したけど、うまくいった部分もある



原因をなくす

## すいどうすい 水道水 の 飲みます！

学校の水道から出る水は、毎年、薬剤師の先生が検査をしてくださり、「飲んでもOK!」という結果が出ています。  
また、暑い日は水分を多め持ってくるなどの工夫をして、熱中症にならないように予防対策をきっちりと行ないましょう。



## 5月の保健行事

- 9日(月) 尿検査二次
- 12日(木) 尿検査予備日
- 24日(火) 眼科検診(1年+抽出)
- 26日(木)27日(金)30日(月)31日(火) 内科検診

※感染予防に配慮しながら健康診断の準備を進めています。大阪府の感染状況によって予定している保健行事についても急遽延期となることもありますので、ご了承ください。

眼科検診の『抽出』は2・3年生の中で、保健調査票の“検診を希望する”の欄に理由の記入があった人です。