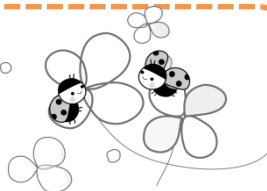


ほけんだより



勝田二中 NO.2
R3.5.6 発行

新学期がスタートして1ヶ月が過ぎました。新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。その一方、がんばってきた緊張がゆるみ、心身の疲れが出やすくなる頃です。緊張や疲れの原因が人それぞれであるように、それをほぐすための方法もさまざまです。

5月は気候もさわやかで快適な季節です。時間を有効活用して、しっかり切り替えていきたいですね。



5月の保健行事予定

日	曜日	保健行事	日	曜日	保健行事
12	水	尿検査一次	25	火	内科検診(3年)
13	木	歯科検診 (2-1~2-3)	27	木	歯科検診 (2-4~2-7)
17	月	内科検診(2年)			



〈今月の保健目標〉

規則正しい生活を送ろう



5月12日(水)

尿検査です!

ゴールデンウィーク明けに尿検査があります。各自忘れない工夫をして、必ず提出しましょう。

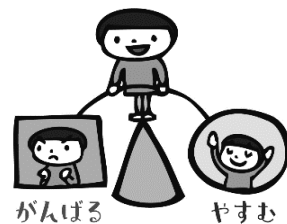
容器等は5月10日(月)に配付します。提出日を間違えないようにしてください。

延期になっていた2年生内科検診の日程が決定しました。

◆5月17日(月) 8:30~◆

疲れたまっていますか？

近頃、疲れを感じていませんか？次の項目で自分の体調をチェック。あてはまる項目がある人は、休養やリフレッシュを意識しましょう。



- ① 人と話すのがめんどろ
- ② 何を食べてもおいしいと感じない
- ③ 感動することが少なくなった
- ④ 休みの日はひたすら寝ていたい
- ⑤ おなかの調子が悪い
- ⑥ そういえば、最近笑っていない
- ⑦ なんだかイライラする
- ⑧ すぐに心配になって涙が出る
- ⑨ 朝、とにかく起きられない

早寝早起きで、十分な睡眠をとりましょう。もちろん、朝食もしっかり。入浴も効果的。それでも「体も心もしんどいな」と感じたら、家族や友だちとおしゃべりしたり、ゆっくり音楽を聴いたりしてリフレッシュしてみましょ。好きな本をじっくり読むのもいいかもしれませぬ。自分に合ったリフレッシュ法を見つけられるといいですね。

