

ほけんだより



勝田二中 NO.2
R4.5.9 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。

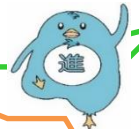


今後(5・6月)の保健行事予定

日	曜日	保健行事	日	曜日	保健行事
5/12	木	歯科検診 (3-4~3-7)	5/26	木	歯科検診 (1-1~1-3)
5/13	金	尿検査一次 (全生徒)	6/1	水	尿検査二次
5/24	火	内科検診(3年)	6/2	木	歯科検診 (1-4~1-6)
5/25	水	内科検診(1年)	6/3	金	心臓病検診二次

〈今月の保健目標〉

規則正しい生活を送ろう



5月13日(金)

尿検査です!

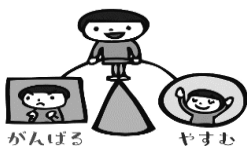
ゴールデンウィーク明けに尿検査があります。各自忘れない工夫をして、必ず提出しましょう。

容器等は5月11日(水)に配付します。提出日を間違えないようにしてください。

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く感じない
- 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
- 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。もちろん朝食もしっかり。入浴も効果的です。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、好きな本を読んだりなどしてリフレッシュしてみましょう。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。

心とお腹のつながり…過敏性腸症候群とは

大腸をはじめとする私たちの消化管は、脳と密接なつながりがあるとされ、「心の不調」がときに「お腹の不調」として現れることがあります。例えば、テストの前に急にお腹が痛くなる…多くの人はそんな経験があることでしょう。

たびたび腹痛や下痢・便秘を繰り返すものの、病院で診察や検査をしても特に異常が見つからない—それは『過敏性腸症候群』かもしれません。その主な原因には生活習慣の乱れ、不安・緊張にあると言われています。20~40代に多いですが、中高生でも見られます。

改善には、精神的なストレスを軽くすること、生活リズムを整えることが必要です。新年度のスタートから約1ヶ月。お腹の不調に限らず、疲れやだるさを感じている人は、ちょっとひと息入れてみてはどうでしょうか。

