

保健だより 5月



新年度が始まってひと月近くたちましたが、みなさん新しい生活にもぼちぼち慣れた頃ではないでしょうか。病気や事故は「慣れた頃」が一番起こりやすいと言われています。以前はあんなに気をつけていた感染症予防、この頃油断していませんか？5月は紫外線が急激に強くなり、7月にかけてピークになるなど、日焼けや熱中症にも気をつけなければなりません。今月も健康診断を有効活用しましょう！

5月の健康診断日程

5月12日（木）結核検診 17:30～	1年生（及び対象職員）女子→男子 正面玄関前 ※レントゲン車で撮影 ※給食後、速やかにピロティに集合
5月17日（火）歯科検診 17:30～	4年→3年→2年→1年 保健室 ※給食後、速やかに歯みがきを済ませ、保健室前廊下に静かに集合 4月号訂正：先生のお名前は 白水一崇 先生です。大変失礼しました！
5月19日（木）眼科検診 17:30～	4年→3年→2年→2年 保健室 ※給食後、静かに保健室前廊下に集合
5月24日（火）心臓検診 17:30～	1年生 女子→男子 保健室（心電図検査） ※給食後、女子は保健室に集合（男子は女子終了後）



健康診断が終わったら...

検診の結果、専門医を受診するよう文書をもったら、早めに行きましょう！何かとお得ですよ！

- ①時短（早く済む）
- ②経費削減（安く済む）
- ③何より痛くない、苦しくない、辛くない！！

**特に歯科は必ず
早めに治療しま
しょう！！**

**昨年、受診勧奨したのに「もらってない」と答えた人がとても多かったです！
忘れないうちに「時間を作って」受診するように心がけましょう！！**

もしかして...

5月病!?

こんな症状は
ありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ！」と思っていたけれど…不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれない。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちやおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。

困っていることがある人は、保健室に相談に来てくださいね。



