

ほけんだより



令和6年5月号
金城中保健室
NO.3

ゴールデンウィークが終わりました。みなさん、どのように過ごしましたか？
今年は寒暖差があるゴールデンウィークだったと思います。4 月末から体調を崩している人もいました。これからは、一気に暑くなるので、しっかりと体調管理をしましょう。

5月は新学期がスタートしてからの緊張がゆるみ、疲れが出たり、けがが増えたりする時期です。生活リズムを整えて、1日の中でリラックスできる時間を作るように心がけましょう。自分の心の健康についてゆっくり振り返って、元気に過ごせる準備をしましょう。



体

- ・なんとなくだるい
- ・食欲が落ちる
- ・寝がたい

心

- ・不安や焦りを感じる
- ・やる気が出ない
- ・イライラする



十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。相談がある人は、保健室まで、どうぞ。

5/31は世界禁煙デー World No Tobacco Day

たばこに含まれている、有害な化学物質は、およそ200種類。代表的な有害物質

- ・ニコチン
タバコがやめられなくなる、心臓に負担をかける
- ・タール
発がん物質が多く含まれている
- ・一酸化炭素
血液が酸素を運ぶ働きを妨げる。動脈硬化を促進する

百害あって一利なし！
「No」と断る意志と勇気を！



4月が本当にあという間に終わってしまいましたが、新しい学年は慣れましたか？
トリゴト
検査をして11月とみんな1つ学年があがった感じがして嬉しいです。5月もたくさん検査があります。おにわかがいいますわ！

今後の健康診断予定表

月日	検診名	学年
5/16(木)	内科検診	1年生
5/30(木)		3年生
5/17(金)	眼科検診	全学年
5/21(火)	耳鼻科検診	1年生
5/22(水)	歯科検診	1・2年生
6/12(水)		3年生

