

若い樹

宮城県立支援学校岩沼高等学園
保健だよりNo. 2
平成28年5月2日

入学・進級してから約1ヶ月が経ちます。新しいクラス・生活には慣れましたか？慣れてくると疲れがでてきて、体調を崩しやすくなります。この時期は特に「はやね・はやおき・あさごはん」の生活リズムをしっかりと守って、健康に過ごせるようにしましょう。

5月の保健目標 定期健康診断で 自分の体を知ろう

健康診断の結果

健康診断が始まっています。耳鼻科検診、視力検査、聴力検査、眼科検診で「健康診断結果のお知らせ」をもらった人は、早めに病院受診することをお勧めします。受診結果は、受診結果報告書にて保健室に報告してください。もらわなかった人も自分の健康で気になることがあれば保健室に相談に来てみてください。

5月も健康診断は続きます。自分の体が健康かどうか意識しながら受けましょう。



やる気が出ない。



気分が沈む。



あせり、不安を感じる。

疲れ
てい
ま
せ
ん
か
?



理由もなく、イライラする。



何をやるのもめんどうだ。



集中できない。



疲れやすい。



食欲がない。



便秘や下痢、腹痛がある。



朝、起きるのが、つらい。




めまいや頭痛がする。

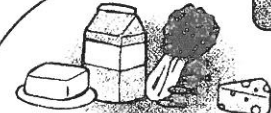


ぐっすり眠れない。

たとえば、こんな解消法があります




食入もの



カルシウムを多く含むもの
→ 神経の興奮を抑え、イライラをしずめる。

行動



ぼんやり過ごしてみる。
→ ゆっくり過ごすことで、心のエネルギーを充電。