

# 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。


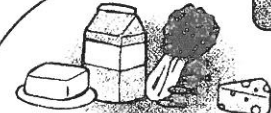


## 5月の保健目標 定期健康診断で 自分の体を知ろう

### 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。

 <p><input type="checkbox"/> やる気が出ない。</p>	 <p><input type="checkbox"/> 理由もなく、イライラする。</p>	 <p>疲れていませんか？</p>	 <p><input type="checkbox"/> 疲れやすい。</p>	 <p><input type="checkbox"/> 朝、起きるのが、つらい。</p>
 <p><input type="checkbox"/> 気分が沈む。</p>	 <p><input type="checkbox"/> 何をやるのもめんどうだ。</p>		 <p><input type="checkbox"/> 食欲がない。</p>	 <p><input type="checkbox"/> めまいや頭痛がする。</p>
 <p><input type="checkbox"/> あせり、不安を感じる。</p>	 <p><input type="checkbox"/> 集中できない。</p>		 <p><input type="checkbox"/> 便秘や下痢、腹痛がある。</p>	 <p><input type="checkbox"/> ぐっすり眠れない。</p>

<p>たとえば、こんな解消法があります</p>		<p><b>食入もの</b></p>  <p>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。</p>	 <p>酸味のあるもの → クエン酸が疲労物質を分解し、からだの疲れをとる。</p>	<p><b>行動</b></p>  <p>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。</p>
-------------------------	---	--	--	--