



北条高校保健室  
令和元年5月

「平成」が終わり「令和」の時代が始まりました。新しい時代を迎え決意を新たにしている人がいる一方で、ゴールデンウィーク後の気持ちの切り替えがうまくできていない人がいるかもしれません。生活リズムを見直し、心も体も元気に過ごせるようにしましょう。

### 5月の保健目標

**疾病予防と早期発見に努める**

＼ 新学期が始まって、ひと月 ／

## からだ 心 疲れていませんか？

からだ

の不調はありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

- CHECKLIST
- 落ち着かない
  - やる気が出ない
  - イライラする
  - 不安やあせりを感じる
  - 気もちが沈む
  - なにをするのも面倒くさい
  - 集中できない



心

の不調はありませんか？

**疲れ**

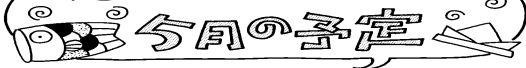
を感じたら、試してみましよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましよう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない
- ★「～でなくっちゃ」をやめる  
…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります
- …新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める  
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



## 健康診断が続いています



日時	項目	対象者
5月8日(水)	尿検査(一次)	未提出者
5月9日(木)	内科検診	2年次
5月22日(水)	歯科検診	3年次
5月28日(火)	歯科検診	1年次
5月29日(水)	貧血検査	1年次(希望者)
	尿検査(二次)	該当者

## 健康診断の結果をお知らせしています

健康診断で異常が見つかった人には、受診をお勧めする用紙を配付しています。「病院に行ったら異常なしだった」「検査では毎年同じ結果」という声を聞きますが、健康診断は隠れた病気の「可能性」を見つけるものなので、そういうこともあります。

しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかることもあります。自分自身の健康のために、早めに受診するようにしましょう。

