

健康診断の結果に 関心をもとう

4月から健康診断が続いています…。

これからの
予定は？

眼科検診 5/4

3年生、2年1、2組

2年3組と1年生は
7/4 (木) になります

内科検診 5/6

全学年 女子

体操服、シャージ(上)
を忘れずに!!

耳鼻科検診 6/4

3年生のみ

前日に耳そうじを!

各検診での感染症対策

マスク着用
 眼科、内科は着用した
 ままで実施してあげ、
 耳鼻科は、鼻をみてもらう
 時のみ、マスクを上げる。

スジカゲマスク
 1m
 待機中は間隔
 を1mあり、室内での
 待ちは1人

換気
 室内は閉め
 切らず、出入口と
 対角線上の窓
 をあけておく。

活用のコツは…

眼科検診 について
 先生の指示による「まぶたを下げる」は
 自分で「ア…カンバー」の要領でしよ。

カンバーの舌は
ださなくて
いいですよ

健康診断の結果
 受診が必要な場合は、検診ど
 にお知らせしています。早目に、
 専門医へ相談してみてください。
 また、おすべての検診が終了したら
 結果を全員にお知らせします。
 どのくらい成長している
 かを知ったり、受診の
 お知らせから、普段の
 生活を見直してみたり
 してくださいね。

心 のエネルギー切れかも?

4月からの環境の変化は「強いストレス」でもあり、ゴールデンウィークが過ぎに頃から
 ストレスに負けないよう頑張ってきた心のエネルギーが切れて、「なんか疲れる」
 「つらい…」という気持ちが出てくる可能性がありますよ。

心 に現れる症状

一日中
気持ちが
冴えない
集中
できない
何事やるでも
楽しくない

体 に現れる症状

頭痛や
腰痛が続く
眠れない
(眠りすぎる)
食欲がない
(ありすぎる)

自分なりの対処法を見つけよう!

外出する
 ストレスを感じて
 いる場所から
 離れてみると
 気分転換に!

リラックスする
 リラックスする時間
 を決めて、意識的に
 とるといい
 ですよ

したいこと をする
 「へねばならない」
 をやめて、気持ち
 のままに、今、
 したいこと」をやて
 みては?

ほけんしつから

中間テストの期間に、今年度1回目の『メディアコン
 トロールにチャレンジ』を実施しましたが、どうでしたか? 自分が設定した
 コースで「できた!」「できなかった」と人それぞれだと思いが、意識
 をもつこと、ON・OFFをハッキリさせることで、日常生活にメリハリが生まれ
 たり、体調を整えたりする効果はあると考えています。画面を長時間
 見続けること、寝る直前まで見ることは、頭痛や視力低下の原因にも!!
 として、体調を崩しやすいこの時期、しっかり睡眠と食事をとり、時には
 リフレッシュしながら、じとからだにエネルギーの補給をね!