



令和5年5月  
岩国市立錦中学校  
保健室

5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすくなりますが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。5月は、みなさんが楽しみにしている校外学習もありますね！元気に校外学習を迎え、楽しく学ぶためにも、健康がとても大切です。健康の秘訣は「早寝・早起き・朝ごはん」です。ゴールデンウィーク中も意識して、5月を元気に過ごしましょう。



先月から健康診断を行っています。健康診断は、ただ病院の先生に体を診てもらっただけではありません。自分の体の状態を知り、必要に応じて病院を受診しましょう。そして、「自分の健康は自分で守る」ことを心がけ、どのように生活したら健康に過ごせるのか考えていきましょう。

# 5月の予定

5月24日(水) 15:00~ 耳鼻科検診 学校医 山本 俊治 先生

5月25日(木) 14:30~ 眼科検診 学校医 丸久 修一 先生



## 健康診断でわかること・わからないこと

### わかること



- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか



### わからないこと

- 病名・治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

## 「受診・治療届」をもらったら…

それぞれの検診が終わったら、結果がどうであったかに関わらず、「結果のお知らせ」を配付しています。結果を受け取ったら、自分の健康状況を確認しましょう。保護者の方にも、必ず結果のお知らせの用紙を渡してください。

受診をすすめられた人は、病院を受診して、くわしく診てもらいましょう。病院を受診したら、「受診・治療届」を学校に提出してくださいね。

異常がなく、受診の必要がなかった人も、「日ごろの生活でよかったところはどこだろう？」「もっと改善できるところはないかな？」と考え、これからの健康に役立ててくださいね。



# 5月病になっていませんか？

新しい学年になって1ヶ月が経ちました。新しい環境や経験に、緊張した人も多いかもしれませんね。いつもより少し長い休みに入り、気持ちがゆるむと、連休明けに体調不良になってしまうことも、めずらしいことはありません。心の休けいも意識してみてくださいね。

## 心のおつかれサインを見逃さないで！



気分が落ち込む・食欲がない・便秘気味…もしあてはまった人がいたら、心が疲れてしまっているのかもしれません。

心が疲れてしまったときは、放っておかないようにしましょう。たとえば、何もしない時間をつくる・好きなことをする・友達と話すなど、心が安まる行動をとりましょう。あなたがどのようにすごしたらリラックスできるのか、普段から考えておくとも良いかもしれませんね。

## 元気な心でいるために

ふだんから、人と話し、何かあれば相談することや、がんばるときと休みときのメリハリをつけることなどは、元気な心でいるためにとても大切なことです。

また、気持ちを書き出すことも効果的です。「起こったこと」と「そのとき感じたこと」をノートに書き出し、数日後に見返しましょう。「こんなときに・こう感じる」という自分の心のクセがわかると、感情に振り回されにくくなりますよ。

もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。一緒に心の健康について考えていきましょう！

## 一人で“悩まないで”



## ゴールデンウィーク GWも

## 正しい生活リズムで 過ごそう

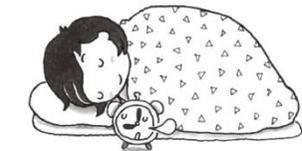
長い休みに入ると、生活リズムが乱れてしまう人が増えます。生活リズムが乱れると、体調不良にもつながります。イラストのことに気をつけて充実したゴールデンウィークにしましょう。



**朝ごはんを  
毎日食べよう**



**適度に運動を  
しよう**



**早寝早起きを  
心がけよう**



## 自然の 「癒やし」\* に触れてみて



5月4日はみどりの日。  
自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

**目**からの癒やし  
「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスを和らげる効果も。

**耳**からの癒やし  
小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。

**鼻**からの癒やし  
森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱい吸い込んでみましょう。

部屋にこもりがちなあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。

