

ほけんだよい5月



平成29年5月1日
美郷北学園 保健室

まだまだ健康診断が続いています

検査項目	日時	対象	準備物・留意点
内科検診	5月11日(木)	1年、5~9年	● 体育着を持ってきましょう。
眼科検診	5月16日(火)	全学園生	● 見え方や赤くなっていないかなどを見てもらいます。
一次検尿	5月19日(金)	全学園生	● 朝おきてすぐの尿をとりましょう。 ● 容器を袋に入れて、忘れずにもってきてください。
二次検尿	6月2日(金)	対象者・ 1次で忘れた人	● 登校したらすぐに先生に提出してください。

健康診断の結果を配付していきます



保護者の方へ 検診結果を返していきます

- ★ 検診の結果を随時返していきます。病院受診が必要なお子様は、受診をよろしくお願ひします。受診が終わりましたら、結果用紙を学校に提出して下さい。身体計測カードは、ご覧になりましたら、サインまたは押印をしていただき、学校に返却をお願いします。
- ★ GW明けに、疲れが出て、体調が悪くなるお子様もいます。生活リズムがくずれないように、ご配慮をお願いいたします。



新緑が目まぶしい、さわやかな季節になってきました。楽しみにしているゴールデンウィークがやってきますね。しかし、長い休みの後に、「5月病」と呼ばれる症状がみられる人も出てきます。新しい環境や人間関係にうまく適応できず、心身の疲れから様々な症状ができてきます。疲れたなと感じたときは、ゆっくり休み、気分転換をして上手にストレスと付き合ひましょう。



ゴールデンウィークを健康にすごそう!

早ね・早おきのリズムですごそう 平日の生活リズムで、元気にすごそう。	朝ごはんをたべよう 朝ごはんは、一日を元気にすごすためのエネルギー。	メディアの時間を決めよう テレビやゲーム、スマホをみすぎると目と脳がつかれてしまうよ。	外で元気にあそぼう 遊んだり、運動して、体を動かしておこう。	おやつの量に気をつけよう 時間を決めてだらだら食べないようにしよう。
--	--	---	--	--

心身のお疲れに魔法の「3R」～心もからだもすっきり～

心とからだをゆるめる
リラックス
「Relax」



- ・ゆっくりとお風呂に入る
- ・のんびりできる時間をつくる
- ・ストレッチやマッサージでからだをほぐす

気分転換を図る
リフレッシュ
「Refresh」



- ・友だちとおしゃべりする
- ・趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ
- ・自然の中で深呼吸する

疲れを回復させる
リカバー
「Recover」



- ・早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
- ・からだだけでなく、脳も休ませる