

# ほげんだより 5月

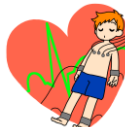

R5. 5. 1  
九中  
No 2



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いですが、朝晩と日中の気温の差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。新学期から新たな環境で緊張しながら頑張ってきたみなさん。連休明けに疲れを引きずらないように、ひと休みできる日もつくって下さいね。ただし、生活リズムが崩れないように早寝・早起き・朝ごはんを心がけてください。



ゴールデンウィーク明けも健康診断が続きます！

5月	健康診断	準備・気をつけること
9日(火)	・心電図(1年生)会議室 午前中 	<input type="checkbox"/> 心臓の中で起こっているかすかな電気の変化を調べます。 <input type="checkbox"/> 心臓病には生まれつきの場合もありますが、食べ物や運動などの生活習慣が大きく関わっている場合もあります。普段から規則正しい生活習慣を心がけましょう。 <input type="checkbox"/> 検査中は、リラックスし頭を動かさない。 <input type="checkbox"/> ほかの人の検査中も静かに待ちましょう。 <b>※半袖上下体操服が必要です！</b>
9日(火)	・尿検査二次(該当者)	<input type="checkbox"/> 忘れないよう、トイレにセットしておきましょう。
10日(水)	・尿検査二次予備日(該当者)	<input type="checkbox"/> この日が最終日です。
11日(木)	・内科、結核、運動器検診(女子)会議室 午後 	<input type="checkbox"/> 前日にはお風呂に入って清潔にしましょう。 <input type="checkbox"/> 聴診器で小さな音を聞きとっています。静かに待ちましょう。 <b>※半袖上下体操服が必要です！</b>
12日(金)	・内科、結核、運動器検診(男子)会議室 午後	<input type="checkbox"/> 前日にはお風呂に入って清潔にしましょう。 <input type="checkbox"/> 聴診器で小さな音を聞きとっています。静かに待ちましょう。 <b>※半袖上下体操服が必要です！</b>

6月に入ると… 2日(金):眼科検診 (全学年) 午前  
14日(水):耳鼻科検診 (全学年) 午後  
15日(木):歯科検診 (全学年) 午後  
があります。耳鼻科と歯科は後日問診票を配布します。必ず記入してください。



## 「ロコモ」って??

「ロコモ」とは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略称です。運動器の障がいにより、足腰が弱くなり、進行すると将来、要介護や寝たきりになる危険性が高くなる状態をいいます。

### ✓「ロコモ」チェック項目

- 片足立ちが5秒以上できない、もしくはふらつく
- かかとを地面につけたまましゃがみこめない
- 肩が垂直に上がらない
- ひざを伸ばしたまま体を前にかがめて手の指が床につかない

ひとつでも当てはまったら、「ロコモ」の可能性があります。気になる人は、一度整形外科を受診してみてください。



内科検診の際に運動器検診も行います。

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ょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来て下さいね。

- ★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  
…誰かに話すとか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



## ゴールデンウィーク中も生活リズムを大切に!

休み中はついつい生活リズムが乱れがちです。「遅くまで起きて翌朝起きるのはお昼頃…朝食と昼食はひとつで済ませちゃう…」という生活を繰り返すと、からだもだるくなり体調不良をおこし、休み明けの学校生活に支障をきたします。休み明けに笑顔で登校できるよう、規則正しい生活を心がけてください。



バランス良く食べよう