

# ほけんだより

平成 30 年 5 月 1 日  
越生中学校 保健室

5月の健康診断は、5/10 内科検診・5/24 眼科検診・5/29 心電図検査（1年生のみ）が実施予定です。検診前に、受け方や注意などを載せたほけんだよりを配布するのでよく確認して下さい。

## もしかして 疲れてる？

からだと心をチェックしてみよう

### からだ



- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い

- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある



### チェックが付いた人にアドバイス

新しい環境でがんばりすぎるとからだや心が「ちょっと休憩して」のサインを出すことがあります。ちょっと息抜きをしてみましょう！

- \* ゆっくりする時間をつくろう
- \* いつもより早く寝る
- \* 気分を変えることをやってみる
- \* 誰かに相談してみる（友人・親・先生など）
- \* 「いずれ慣れるだろう」と考えてみる



## 体育祭練習が

### 始まります

体調と服装を整え、競技に集中して取り組むことでケガを防ぐことができます。また、これから暑い日があると思いますが、のどが乾く前に水分補給をして熱中症にならないように注意しましょう。

競技に全力で取り組むためには健康が第一です😊

## ケガを防ぐ6つのポイント



- 🌸 すいみんを十分にとる
- 🌸 手足のツメを短く切る
- 🌸 朝ごはんをしっかり食べる
- 🌸 準備運動をする
- 🌸 自分の足にあったくつをはく
- 🌸 こまめに水分をとる