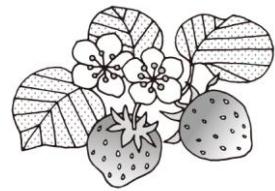


5月 たより

大阪市立中野中学校 保健室 R3 年度 5月

コロナウイルスの感染拡大がおさまらない状況が続いていますね。
栄養と睡眠をしっかりとること、手洗いをすること、マスクを着用し人混みを
さけること、自分にできることはこれからも続けていきましょう。
また、好きなことや楽しいことを見つけて過ごすことも大切ですよ。



**5月病
って何?**

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。

体

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い
- など

心

- ・不安やあせりを感じる
- ・やる気が出ない
- ・イライラする
- など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。

**自分でできる
おすすめリフレッシュ**

からだを動かす

音楽を聞いたり
歌ったりする

今の気持ちを紙に書いてみる

腹式呼吸をくりかえす

**自分の靴
点検してみよう!**

私たちの体を支えている大切な足。
その足を守るのが靴です

買い替えの目安

- ・中敷きに穴があいている
- ・靴底がすり減っている
- ・サイズが合わなくなってきたと感じる
- など

靴選びのポイント

- ・甲がぴったりフィットしている
- ・足指を動かせるゆとりがある
- ・靴底にクッション性がある
- ・前後に動かない
- ・かかとと靴のカーブが合っている

5月の検診予定

月	日	曜日	時間	検査内容	対象者	持ち物
5	10	月	13:30~	内科検診	全学年女子	体操服(半袖)
	13	木	8:50	歯科検診	2年	
	26	水	13:30~	耳鼻科検診	1年	



LOVE MY SELF

今年度の中野中学校の保健の合言葉は、「LOVE MY SELF(自分を愛そう)」です。

自分のからだとこころを大切にしていますか?

- 病気や変わったことがないか、健康診断でチェック!
- 健康診断の結果をもって必ず病院へ行く!
- からだやこころが疲れているときは、しっかり休む!
- 好きなこと楽しいことを見つける!
- 毎日頑張っている自分を褒める!

何か困ったことや、相談したいことがあるときは、保健室をのぞいてくださいね。