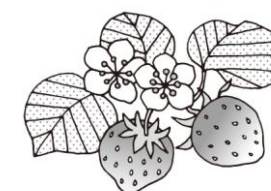


ほけんだより 5月

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、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。



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	

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

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



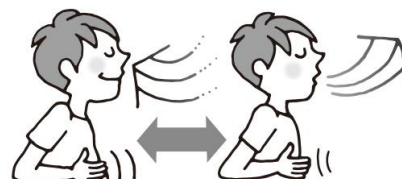
からだを動かす



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



健康診断

受診のおすすめを
もらった人は
病気や異常の疑いがあるので、
病院で診てもらいましょう。
早めに受診すれば治療も早く終わられます。



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!
- ☑ からだやと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。

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

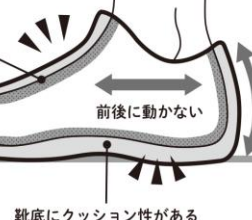
サイズが合わなくなってきたと感じる

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



かかとと靴のカーブが合っている

靴底にクッション性がある