

# 保健だより 5月号

天草高校 定時制

2022/4/25 (月) 発行

文責：平田

新学期が始まってそろそろ1ヶ月になります。自分の生活ペースがつかめてきたでしょうか？生活リズムを変えると、体が慣れるまでに1ヶ月はかかるといわれています。「まだ慣れない・・・」という人は、毎日同じ時間に起きて寝るように心がけ、少しずつ体を慣らしていきましょう。



## 5月の健康診断

### 【2022年度 健診スケジュール ②】

日	月	火	水	木	金	土
	5/9	10	11 尿検査①	12 尿検査②	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25 尿検査③	26 尿検査④	27	28

ご協力ありがとうございました。5月の尿検査で全ての健康診断が終わりになります。あと少しですのでよろしくお願いいたします。

尿検査は腎臓の病気の早期発見・早期治療のために必要なものです。また、時間が経つと検査結果が変わるため、持って来たら必ず17時40分までに保健室の提出箱に出してください。

## 健康診断の結果について

全ての健康診断の結果については、健康診断後に一覧にしてお知らせしたいと思います。なお、受診が必要な項目があった場合には、その前に個別に治療勧告書を配付しますので、早めに病院に行き、詳しく検査をしてもらってください。

※学校の健康診断はスクリーニングというもので、診断名をつけるものではありません。

### <<視力がC・Dの人へ>>

視力は、悪いまま放置していると、余計に悪化をしてしまいます。ぜひ、眼科にいて正確な視力測定をし、

**メガネやコンタクトを利用しましょう！**



## 5/9 ~ 生活習慣チェックが始まります

### 生活習慣チェックの手順

- ① 今月の健康目標を決めます。
- ② 就寝時間（寝た時間）起床時間（起きた時間）を記入します。
- ③ 朝食の時間、昼食の時間を記入します。
- ④ 身体の状態、心の状態の、あてはまる部分に○をつけます。
- ⑤ 今日のひとこと欄を自由に書きます。



### 記入例

### 1月の健康目標(自分で目標を決めてみよう!)

朝は8時には起きる。

1 / 17 (月)	睡眠時間		朝食	昼食	当てはまる状態に 1つ○を付けよう。  左 : とても良い 中 : ふつう 右 : あまり良くない	身体の状態			心の状態			今日のひとこと	
	就寝 午前 午後	起床 午前 午後	午前 午後	午前 午後		😊	😊	😐	😊	😊	😐		
	2 時	10 時	10.5 時	2 時			○					○	ろうかに カニがいた

どうしてチェックをするんですか

自分の生活のふり返りのための生活習慣チェックです。

ですから「寝るのが遅かったら怒られる」とか「ごはんを食べてないから文句を言われる」とかそういうことはありません。

みなさん毎日忙しいと思いますので、たまには自分の生活習慣に目を向けて欲しいという気持ちで行っています。ぜひ、素直に記入をしてください。

## 5月病に要注意!

### 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。