

ほけんだより 5月



令和6年 5月
富山県立志貴野高等学校
保健室



新学期が始まって1カ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。

それ、心や体からの SOSかも?

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません



心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす

「健康診断結果のお知らせ」をもらったら…

4月に実施した健康診断の結果、受診が必要な人には「健康診断結果のお知らせ」を配付します。医療機関を受診し、証明書を担任の先生を通じて保健室へ提出してください。病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。できるだけ早く、医療機関を受診しましょう。



健康診断の結果から 生活もふり返ろう

歯科検診

（気になるところが
あった人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



身体測定

（やせすぎ・太りすぎ
の人）

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

（視力が
下がった人）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。

