

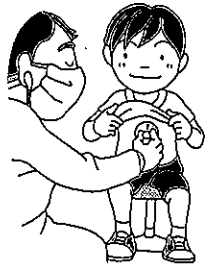
津久井高校定時制
保健室

みなさん、ゴールデンウィークは、何をして過ごしましたか？

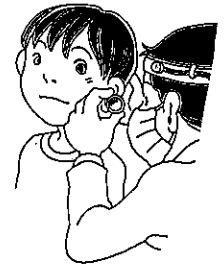
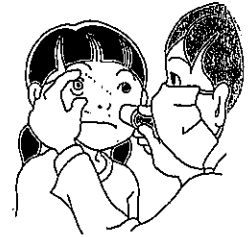
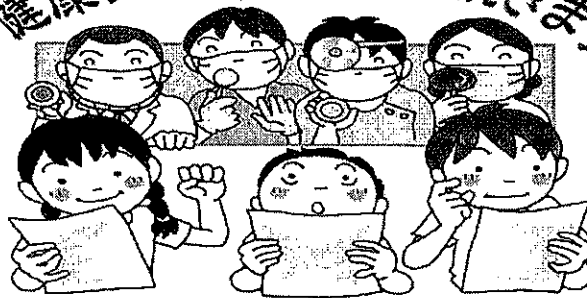
家族や友人とお出かけした人、海や山や川で遊んだ人、映画を観た人、お家にいた人、様々でしょう。

1年生の皆さんは、特に新しい環境になり、疲れていた体や気持ちは、少しは回復できましたか？ゴールデンウィーク中、かえって生活リズムが崩れてしまったということはありませんか？少しずつ連休モードから通常モードに戻していきましょう。

5月の健康診断予定



健康診断はまだまだ続きます

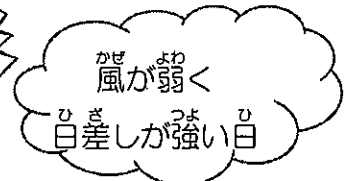
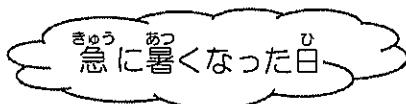
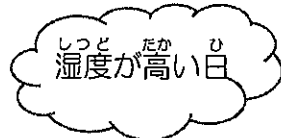


5月1日（金）結核検診（1年のみ） 5月12日（火）耳鼻科検診 5月15日（金）眼科検診
5月19日（火）内科検診 5月21日（木）尿検査（二次）

こんな日は熱中症に注意



え～もう熱中症？？？って思う人もいるかもしれませんが、体がまだ暑さに慣れていないこの時期。急な運動をすると熱中症の危険があります。今からしっかり対策しましょう！



- ★こまめな水分補給
- ★タオルで汗をふく
- ★暑い日、外では帽子をかぶる

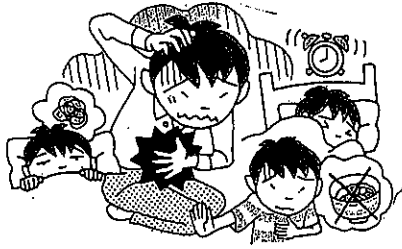


参考文献「健」

あなたは大丈夫？ それ、^{こころ}心や^{からだ}体からの S O S かも ???

こんなサインがあったら、^{ここ}心^{こころ}や^{からだ}体^{つか}が疲れているかもしれません。

からだ
体のサイン



あたま ^{いた}
頭が痛い

つか
疲れが
とれない

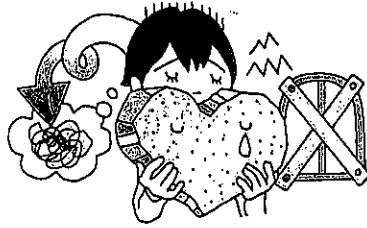
ぐっすり
ねむ
眠れない

なか ちょうし
お腹の調子が
わる
悪い

食欲がない

こころ
心のサイン

イライラする



やる気が
で
出ない

気分が
すぐれない

かんが
考えが
まとまらない

急に
涙が出てしまう

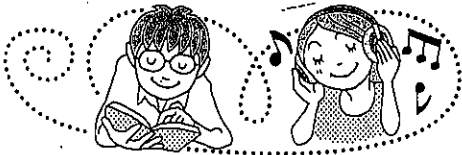
なんとなく
けんきで
元気がでない

ひとつひとつはちょっとしたことで、毎日^{まいにちづつ}続いたり、いくつか^あ当てはまったりするときは
心^{こころ}や体^{からだ}がSOSを出^だしている証拠^{しょうこ}です。のんびりする時間^{じかん}をとりましょう。

気分を変えて リフレッシュ！

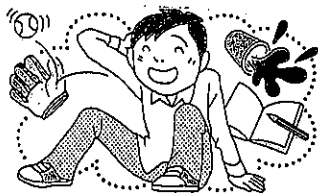
^す
好きなことをする

なに　むちゅう　きぶんてんかん
何かに夢中になることで、気分転換しよう。



がんばりすぎない

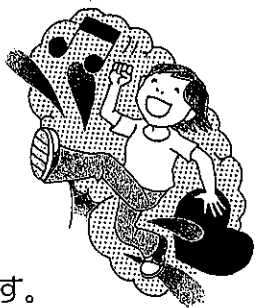
「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と
かんが
考えすぎないようにしましょう。



からだ うご
体を動かす

うんどう
運動をすると、
こころ
心
あんてい
を安定

させる^{はたら}働きのホルモンが^で出ます。



ひとり かか こ
一人で抱え込まない

だれ はな き も らく
誰かに話すだけで気持ちが楽になる
こともあります。保健室も利用して
ください。

