



保健だより

結城二高
保健室
5月号

つながっているから…体のケア+心のリフレッシュ



新年度、早くも1か月がたちました。多くの行事、部活動のスタート、慣れない環境での緊張感…たまった疲れを、このあたりできちんとリセットしておきたいものですね。



体と心はつながっています。だるさ、頭痛、腹痛といった身体症状がストレスなど精神的な原因から、また、気持ちの落ち込み、やる気が出ないといった精神症状が疲労や睡眠不足など身体的な原因から起きることは、けっして珍しくありません。「お体を大切に」という表現がありますが、この言葉にも体と心、両方の意味が込められているといっていいいでしょう。

定期的に食事や休養をとって『体をケアする』、そして趣味など落ち着くことや楽しめることで『心をリフレッシュする』。この2つを生活の中でうまく取り入れながら過ごしてほしいと思います。

5月の保健行事

日にち	検診の内容	対象学年・開始時間・注意すること
5 / 9 (火)	内科検診	○2年次午前部 13:30~ ※女子は、昼休みにジャージの上着に着替えておくこと。
5 / 10 (水)	歯科検診	○もれ者 13:30~ ※昼食後は、必ず歯磨きを済ませておくこと。
5 / 30 (火)	尿検査(1回目)	午前部・午後・夜間部は、登校したらすぐに保健室に提出。 ※6 / 9 (金) 尿検査(2回目), 6 / 21 (水) 尿検査(最終日)



タバコの誘惑…
あなたは どうやって断る?

