



ほけんだより



竜一附属中 保健室
令和5年 5月

新生活がスタートし、一月が経ちました。1年生も学校生活に慣れてきた様子がみられます。今年のGWは長い連休なので、連休後は心身ともに疲れが出やすい時期になります。生活リズムを整え、心身の不調を感じたときは早めに対応しましょう。心配なことや悩み、不安などの相談があるときも保健室を利用してください。



睡眠足りていますか？

【スクールカウンセリングについて】

○スクールカウンセラー
寺川 亜弥子 先生

○実施日
毎週木曜日 15:30~18:30

スクールカウンセリングを予約したいときは、担任の先生か保健室に連絡してください。

いつもなら気にならないような家族や友達の何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ・・・。
それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと・・・

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る。
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい。

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。

健康診断のお知らせ

健康診断の目的は？

- ①自分のからだの調子や成長のしかたを知る。
- ②病気の早期発見・早期治療。
- ③健康や自分のからだに関心を持つ。



10日(水) 内科検診：全学年

11日(木) 尿検査：全学年

※尿検査予備日・・・5/26

6/7

24日(水) 心電図検査：1学年

【クイズ】もしOOが健康診断を受けたら？

もし、この3つの動物が、内科検診を受けたら、1分間に一番多く心臓をうつのはだれ？

- ①ソウ ②ハツカネズミ ③人間

☆それぞれの心拍数を調べて比べてみてくださいね。

