



令和3年5月
芝西中学校
陽春分校 保健室

ゴールデンウィークはゆっくりと体^{からだ}を休めて、リラックスできましたか？ ゴールデンウィーク明けは心^{こころ}と体^{からだ}の疲れ^{つか}が出やすい時期^{じき}です。

しばらく新型^{しんがた}コロナウイルスの感染^{かんせん}を意識^{いしき}しながらの生活^{せいかつ}が続きますが、ストレス^{つづ}がたまりすぎ^{くふう}てしまわないように、うまく工夫^{くふう}して生活^{せいかつ}しましょう。

あなたの“イチ押し”気分^お轉換^{きぶんてんかん}は？

How to change your mood.

ぼーっとする

ぐっすりねむる
ぐっすり眠る

すきなおんがくをきく
好きな音楽を聴く

からだをうごかす
体を動かす

まわりの人と話をする

ゆっくりとお風呂にはいる

Laugh 「笑い」は健康^{けんこう}のもと

Cry 「泣こと」も大切^{たいせつ}です

「笑うこと」は最も^{もっと}手軽^{てがる}なストレス^{わら}解消^{かいしょう}法^{ほう}です。

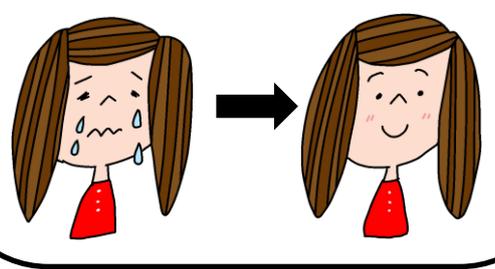
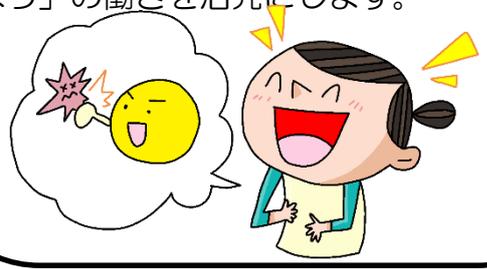
すごく^ななやんでいたときに、泣いたら^なスッキリ^{けいけん}した経験^{けいけん}はありますか？

ストレス^{わら}がたまり、イライラ^{からだ}しているときは「交感^{こうかん}神経^{しんけい}」と呼ばれる^よ神経^{しんけい}が活発^{かつぱつ}に働^{はたら}いています。笑うこと^{わら}で「副交感^{ふくこうかん}神経^{しんけい}」と呼ばれる^よ神経^{しんけい}が活発^{かつぱつ}に働^{はたら}き、リラックスした^{じょうたい}状態^{じょうたい}になります。

なみだの成分^{せいぶん}には、ストレス^なホルモン^{ホルモ}も入^いっていて、泣くこと^なで、なみだ^なとともに流^{なが}してしまう^{なが}ことができる^{なが}といわれ^なます。

また、笑うこと^{わら}で体^{からだ}を病^{びょう}気^きから守^{まも}る「NK^{さい}細^{さい}ぼう」の働^{はたら}きを活^{かつぱつ}発^{はたら}に^{さい}し^{はたら}ます。

ストレス^{おも}がたま^{おも}ったときは、思い^{おも}っ^{おも}きり泣^ないてなみだ^なを流^{なが}して^なみるのも、ストレス^{かいしょう}を解^{かい}消^{しょう}する^{ほうほう}方法^{ほうほう}の1つ^{ひとつ}です。



ほけんぎょうじよてい
5月17日～6月2日 保健行事予定

しんぞうけんしん Examination of heart
心臓検診

しんぞう
心臓がきちん
はたら
と働いている
かを、しんでんけい
心電計と
いうきき
機器を使
つか
って、くわしく
けんさ
検査します。

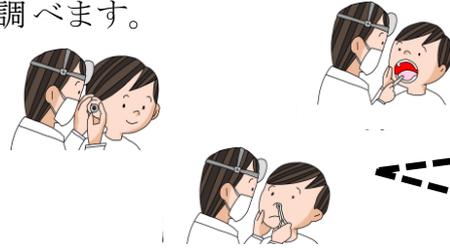


17:00

しんにゆうせい
5月19日(水): 新入生
Freshman

じびかけんしん Check-up of ear,
耳鼻科検診
nose, throat

みみ はな びょうき
耳・鼻・のどの病気がないか
しら
調べます。



17:30

ぜんいん
5月20日(木): 全員 All

しかけんしん Dental check-up
歯科検診

むしば しにくえん
むし歯や歯肉炎がないか
しら
を調べます。
また、はなら
歯並びや
あごのじょうたい
状態、
は
歯みがきがきちんと
できているかも調べます。

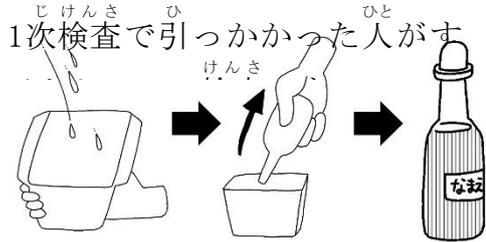


17:30

ぜんいん
5月25日(火): 全員 All

にょうけんさ じけんさ Urinalysis
尿検査 (2次検査)(Secondary inspection)

かいめ ていしゆつ ひと
1回目に提出できなかった人
や、
じけんさ ひ ひと
1次検査で引っかかった人がす



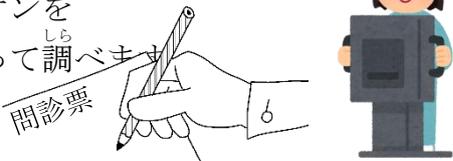
たいしやうしや
5月24日(月): 対象者のみ

Only the students who are told submit
on 5/24.

けっかくけんしん Tuberculosis Check-up
結核検診 (X-ray)

みなさんに書いてもらった
もんしんひょう
問診票をもとに、かんせんしやう
感染症である
「結核」にかかっているか

トゲンを
つか
使ってしら
べて調べます。



15:30

たいしやうしや
6月2日(水): 対象者のみ

Only the students who are told submit
on 6/2.

ほけんもくひやう じぶん からだ し
5月の保健目標: 自分の体を知ろう
びょうき はや なお
病気を早く治そう

けんこうしんだん けっか ちりやうかんこくしよ
健康診断の結果、「治療勧告書」という
てがみ ひと びょうき かぎ
手紙をもらった人は病気とは限りません
が、びやういん
病院でみてもらいましょう。病院へ
いったら、ほけんしつ
保健室まで知らせてください。

