



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}がたまりすぎず、うま^くく工夫^{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^お転換^{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」は健康のもと

Cry 「泣くこと」も大切です

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

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

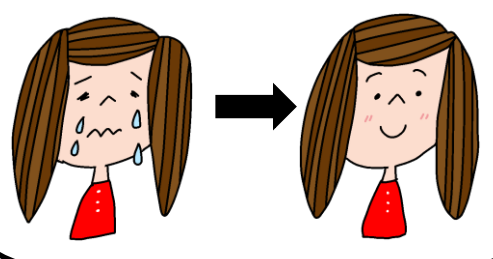
また、笑うことで体^{からだ}を病^{びょう}気^きから守^{まも}る「NK細胞^{さいぼう}」の働^{はたら}きを活発^{かつぱつ}にします。



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

なみだの成分^{せいぶん}には、ストレスホルモ^なンも入^いっていて、泣くことで、なみだとともに流^{なが}してしまうことができるといわれます。

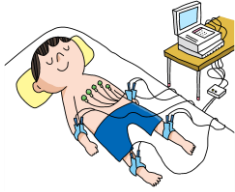
ストレスがたまったときは、思いっ^{おも}きり泣^ないてなみだを流^{なが}してみるのも、ストレスを解消^{かいしょう}する方^{ほう}法^{ほう}の1つです。



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。

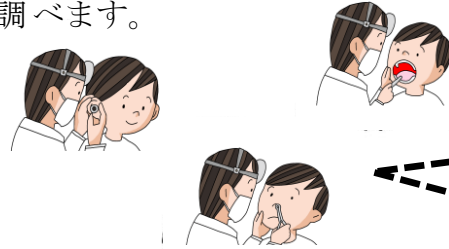


17:00

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

17:30

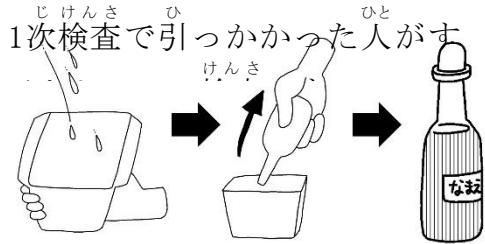
むしば しにくえん
むし歯や歯肉炎がないか
しら
を調べます。
また、はなら
歯並びや
あごのじょうたい
状態、
は
歯みがきがきちんと
できているかも調べます。



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

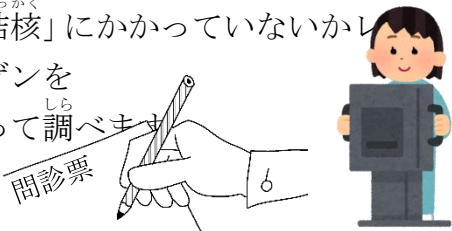
Only the students who are told submit
on 5/24.

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

15:30

みなさんに書いてもらった
もんしんひやう
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。



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。

