

気温が高く初夏を感じる日が増えてきましたね。暑いのが苦手な私は通勤だけでぐったりしていますが、生徒のみなさんに会うと急に元気が出てきます。いつも元気をありがとう！

この時期は、雨で肌寒い日など、過ごしにくい日もあります。体調管理や安全面で注意が必要になってきますね。気温の変化には衣類を脱いだり着たりして、調節してください。気温の高い日は、汗をふきとり、こまめに水分補給を行いましょう！

## 土一定時制1年目の沼田がみた！！

## 健康診断レポート

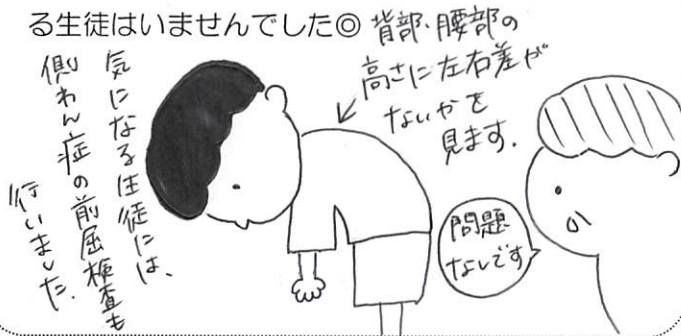
### 耳鼻科・眼科検診

4月17日に耳鼻科・眼科検診が行われました。  
本校はアレルギー性の鼻炎や結膜炎の所見がある生徒が多かったようです。  
病院を受診し、薬を処方してもらうことで症状が軽くなります。ぜひ専門のお医者さんにみてもらってください。  
鼻や目は一生付き合っていく体の大切な一部なので、どうか大切にしてくださいね。



### 内科検診

内科検診を4月25日に実施いたしました。  
年度始めに提出された保健調査票を見ながら、学校医の櫻井岳史先生にみていただきました。所見のある生徒はいませんでした◎



### 身体測定

5月14日・15日の二日間、スポーツテストと同時に実施されました。測定・記入補助は先生方に協力していただきました。生徒のみなさんは、終わる頃にはへとへとになっていましたね…。お疲れさまでした。  
～保健室でのコマ～



### 歯科検診

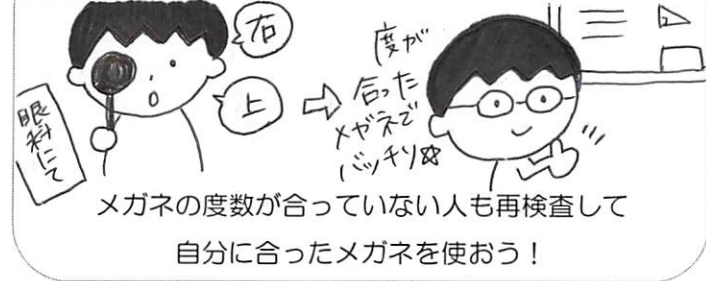
5月16日に行われました。1・3年生には歯科衛生士さんによる歯磨き指導があり、一人ひとり個別に指導していただきました。口内の状態が悪い生徒が多く、学校歯科医の大峰先生の表情が曇ることもしばしば…(汗)  
むし歯や歯肉炎などの所見が発見された生徒は、すみやかに歯科医を受診してください。また、むし歯はなくても歯磨きが不十分だった生徒がほとんどだったので、日々丁寧な歯磨きを心がけてください。



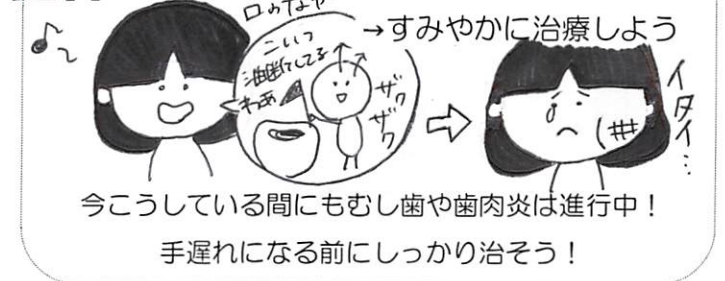
健康診断は無事に終了しましたが...

# 大事なのはその後です！

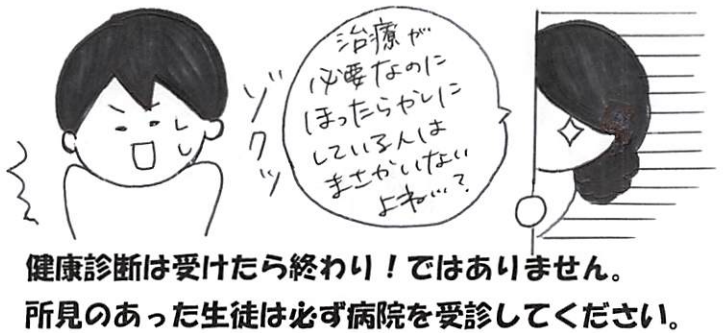
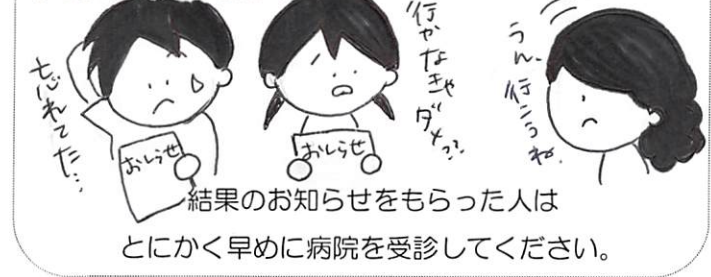
**視力** BやC, D判定だった人→眼科で再検査



**歯科** むし歯や歯肉炎になっている人



**耳鼻科・眼科**



## ある日の保健室



### あなたのこころ、疲れていませんか？ こころの疲労度をチェックしてみましょう

- イライラする
- お腹の調子が悪い
- いつも疲れている
- 楽しくない
- 寝つきが悪い
- 自分だけ取り残されている感じ
- 食欲がない
- 気持ちの浮き沈みが激しい
- むやみに食べたくなる
- 前向きに考えられない

チェック3~5コ→ちょっと疲れぎみ。気分転換して早めに気持ちをリフレッシュ！

チェック6コ以上→かなり疲れています。よかったら保健室でお話ししてみませんか？身長を測るついででも◎

### 自分に合った気分転換の方法を見つけよう

#### 整理系

- ・ いらないものを捨てる
- ・ 自分の気持ちを書く
- ・ やるべきことを書く
- ・ 重要度ランキングをつける

#### 休息系

- ・ 景色を眺める
- ・ 夕方の空気をゆっくり吸ってはく
- ・ ゆっくりお風呂に入る

#### 発散系

- ・ さけぶ
- ・ 体を動かす
- ・ 泣く
- ・ カラオケで歌いまくる
- ・ 好きなアーティストのライブに行く

方法はまだまだあります！  
みんなの気分転換法もぜひ教えてね！

