



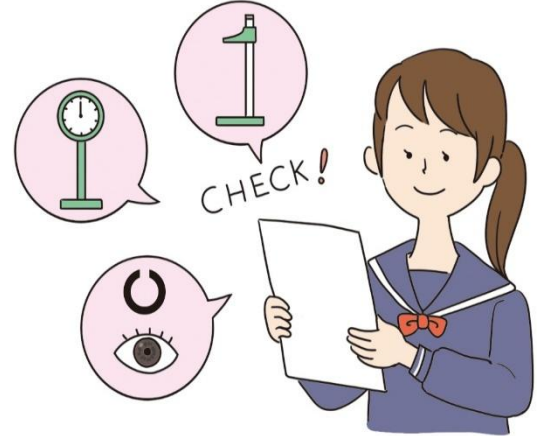
健康診断

の結果をチェック!

4月から健康診断が始まりました。5月にも身体測定や
歯科検診がありますね。

健康診断の結果を確認することで、体の成長や現在の
様子を把握でき、病気の早期発見、早期治療につなげるこ
とができます。医療機関での受診を勧められた人は、早め
に受診しましょう。

健康診断は「受けるだけで終わり」ではありません。
自分の健康を自分で守るために活用してください。



こんな症状は ありませんか?

やる気が出ない

体がだるい

眠れない



食欲がない

気分が落ち込む

頭痛や腹痛

ゴールデンウィーク明けあたりから、
こんな症状がみられたら、
もしかしたら「5月病」かもしれません。

心当たりのある人は、保健室に相談にきてください。

そろそろ注意が 必要です!

熱中症

まだ体が暑さに慣れていません。
体温調節がうまくできるよう、
軽い運動や入浴などで汗をかき、
汗腺の機能を高めておきましょう。



紫外線

紫外線が強くなってくる時季です。
肌へのダメージを防ぐため、
日焼け止めクリームを塗るなどして
しっかりケアをしましょう。



元気の前借り!?! エナジードリンク

エナジードリンクは「疲れを感じさせなくする」だけで「疲れを取る」効果はありません！
 カフェイン摂取量が1本で基準を超えるものもあり、成長期には悪影響が心配されます。

浅い眠り...



気分の浮き沈み



糖分の摂りすぎ



エナジードリンクの代わりに

15分の昼寝 ☆ パワーナップ



スッキリ効果は
カフェイン以上

炭酸水や 濃い系緑茶



眠気覚ましに
十分な効果あり!

ラムネ・バナナ



脳のエネルギー源
「ブドウ糖」を
速攻チャージ!

つらくなったら、SOS!

「自分に自信がもてない」「自分が嫌い」と思っていますか？ 自分の短所や欠点ばかり気にしていませんか？ 人間は、いいところもあれば、悪いところもあるもの。これは、誰にでも言えることです。まずは、これを心に留めてみて。

それでも、「死にたい」「消えたい」ほどつらいときは、思い切ってSOSを出して！ 保健室、友だち、おうちの人、公的機関（名前を言わずにメールや電話で相談可）、誰かがあなたを受けとめてくれます。

