

保健だより 5月



石川県立金沢向陽高等学校
保健室

コロナに負けない!



新年度がスタートして1か月が経ちました。
新しいクラスや環境には慣れましたか?
5月は新年度の疲れが出やすい時期といわれています。
うまくリラックスする時間も持ちましょう。

新型コロナウイルス感染症のほうは、新規感染者の高止まり状態が続いています。気を抜かずに、引き続き感染予防に努めましょう。

健康診断の結果



必ず、即確認!

「要受診」「要精検」は、
早めに受診しましょう!

健康診断 5月・6月の スケジュール

- 5/11(水) 尿検査一次二次混合 (対象者)
- 5/12(木) 内科検診 (2・3年)
- 5/25(水) 歯科検診 (2・3年)
- 5/26(木) 内科検診 (1年)
- 5/26(木) 尿検査二次 (対象者)
- 6/1(水) 歯科検診 (1年)

保健室 みんなの元気

健康診断

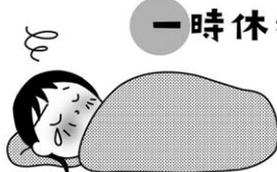


発育測定

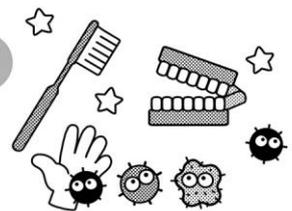
応急手当



一時休養



保健教育



健康観察



相談



応援します!

心とお腹のつながり…過敏性腸症候群とは

大腸をはじめとする私たちの消化管は、脳と密接なつながりがあるとされ、「心の不調」がときに「お腹の不調」として現れることがあります。例えば、テストの前にお腹が急に痛くなる…多くの人はそんな経験があることでしょう。

たびたび腹痛や下痢・便秘を繰り返すものの、病院で診察や検査をしてもとくに異常が見つからない—それは『過敏性腸症候群』かもしれません。過敏性腸症候群は、主に大腸の運動・分泌機能の異常で起こる病気の総称で、その主な原因には生活習慣の乱れ、不安・緊張などがあるとされています。20～40代に多いですが、中学生・高校生でもみられます。症状が深刻な人では、通勤・通学電車で数駅ごとにトイレに駆け込む例もあるとか。

改善には、精神的なストレスを軽くすること、生活リズムを整えることが必要です。新年度のスタートから約1か月。お腹の不調に限らず、疲れやだるさを感じている人は、ちょっとひと息入れてみてはどうでしょうか。



まちがいがし…下の2つの絵を見比べて、**7つのまちがい**をさがしましょう！

