



若葉が美しいさわやかな季節がやってきました。美里町の緑の景色が、4月から新しい環境の中でがんばってきたみなさんの心と体をきっとリラックスさせてくれると思います。一方で、この時期は暑かったり肌寒かったりと、気温の変化が激しいのも特徴です。調子をくずさないよう体調管理をしっかりと行ってください。

心のメンテナンス、大丈夫？

新学年が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう。

- イライラする
- やる気が出ない
- 朝、起きられない
- 友だちや家族と話をしたくない
- 食欲がない
- 勉強に集中できない



1つでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかも！？
自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。



しっかり睡眠をとる



音楽を聴く



読書をする



適度な運動をする



好きな香り（アロマ）でまったりする



まだまだ、健康診断続きます！

5月の健康診断日程

実施日	時間	項目	対象学年
5月 8日（木）	9：00～	心電図	1学年
13日（火）	1時間目が始まる前 8：50までに提出	尿検査	全学年
20日（火）	13：30～	耳鼻科検診	1学年 2・3学年アンケート抽出者
26日（月）	13：30～	眼科検診	1学年 2・3学年アンケート抽出者

なぜ健康診断をするの？

毎年4月～6月にかけて行われる健康診断。その主な目的は

- *自分の体の成長の様子や健康状態について知る
- *病気や異常の疑いがないか調べ、早期発見・早期治療につなげる
- *自分の体や健康について関心を持ち、学ぶ機会にする

これまではなんとなく受けていた人も、こうした大切な目的があることを意識しながら受けるようにしてください。

健康診断で
自分のからだを
よく知ろう！



本格的な暑さに備えて暑熱順化を！



暑熱順化とは、からだ暑さに慣れること。暑熱順化ができてくると、皮膚の血流量が増えて熱を体外に逃がしやすくなったり、汗を上手にかいて体温の上昇を防いだりします。しかも塩分が少なく蒸発しやすいサラサラの汗をかけるようになるので、体内の塩分も失いにくくなります。これらは熱中症のリスクを低下させるためにも欠かせない要素です。本格的に暑くなる前に、適度な運動や入浴などで汗をかく機能を高め、暑熱順化を進めておきましょう。