



健康診断 わかること。わからないこと。

わかること
 ● 体に病気や異常はないか
 ● パラメータよく成長できているか

わからないこと
 ● 病名 ● 治療法
 ● 病状や病期の原因 ● 体力や能力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

【学校のおすすめ】をもらった人や、気になるところがある人は、早めに来院へ

疲れが
出やすい時期です

新しい生活がスタートして、約 1 ヶ月が過ぎました。環境には慣れましたか? 1 年生は部活動も始まり、そろそろ疲れが出て来る頃です。その日の疲れは、その日のうちに取って、次の日に備えましょう!

イライラ
睡眠
足りていますか?

いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう?」と不思議に思えるかもしれませんよ。

ゴールデンウィーク
GWも
正しい生活リズムで
過ごそう



早寝早起き



朝ごはん



体を動かす

熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意! 「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

寒暖差が
大きい時期です



急に気温が下がり寒くなる日があります。衣服で調整できるように準備をしましょう!

5月の
健康診断の日程

日付	時間	行事	対象
5月10日(水)	8:50 まで	尿検査 二次予備日	対象者
5月10日(水)	13:30~	内科検診 (四肢、結核健含む)	2年生、4、5組
5月11日(木)	13:30~	耳鼻科検診	1年生