

## 新学期の疲れ、出ていませんか？

新学期が始まって約1か月がたちました。心と体の調子はどうですか？新しい環境に慣れてきたところで、「正直、疲れたな〜」と感じる人も多いのではないのでしょうか？5月は体育祭や中間考査など、行事がたくさんあります。みなさんが思いっきり力を発揮できるように、連休などを活用して、リフレッシュしてくださいね。



## 健康診断

まだまだ

続きます

## 5月の保健行事

- 5月1日(金) 尿検査(一次) 2日目 …………… 全学年 (1日目未提出の人)
  - 5月9日(土) 身体測定・視力検査 …………… 中高2,3年生
  - 5月21日(木) 眼科検診 …………… 高校1年生
  - 5月22日(金) 眼科検診 …………… 中学1年生
- 中高2,3年生の希望者、抽出者



## そろそろ熱中症に注意!



5月はまだ暑さに慣れていない時期です。  
この時期でも、気温が高い日や運動時には熱中症になることがあります。

### 予防のポイント

#### 1 こまめな水分補給

のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう!



#### 2 無理をしない

体調が悪いときは、無理をせずに休むことも大切!



#### 3 体調を整える

しっかり睡眠をとり、食事バランスよくとりましょう!



本格的な暑さが来る前に、今から少しずつ対策を意識していきましょう♪

### 今からできること チェックしてみよう!

- 毎日、水分をしっかりとっている
- 睡眠をしっかりとっている
- 朝ごはんを食べている
- 体調が悪いときは、無理をしていない

自分の体を守れるのは自分だけ! 早めの予防を心がけよう◎

# 薬の使い方、大丈夫?(八尾市保健所より)

## 市販薬の飲みすぎ(オーバードーズ)による健康被害が問題になっています



薬は正しく使えば役に立ちますが、使い方を間違えると体に危険を及ぼします。

薬局やドラッグストア等では、特定の医薬品を購入する際に、氏名や年齢の確認、他の店での購入状況の聞き取り等が法的に義務付けられることになりました。これはみなさんが安全に薬を使うためのものです。薬を使うときは、用法・用量を必ず守り、友だちと共有したり、自己判断で量を増やしたりすることは絶対にやめましょう。自分の体を守るためにも、薬は正しく使ってくださいね。



**詳しくはこちら!**

「自分たちの健康と未来を守るために」  
(八尾市保健所保健企画課)



## 自分なりにリラックスできる時間を!

新学期が始まり、慌ただしい毎日を送っているみなさん、全力で頑張るのはとてもいいことですが、心が疲れてくると、自分でも気づかぬうちに体や心、言葉、行動に SOS のサインが現れるようになります。「5月のセルフチェックシート」で、最近の自分の状態を知り、自分なりにリラックスできる時間をつくってくださいね。



## 5月のセルフチェックシート

最近の自分の状態を振り返り、当てはまるものに○をつけましょう。



項目	いつも そうだ 5点	1日に 何度か 4点	1週間に 何度か 3点	1か月に 何度か 2点	ほとんど ない 1点
1  とても疲れている	5	4	3	2	1
2  頭痛や耳鳴りがする	5	4	3	2	1
3  首筋や肩がこる	5	4	3	2	1
4  体が緊張している	5	4	3	2	1
5  おなかや胃腸の調子が悪い	5	4	3	2	1
6  集中できないことが増えた	5	4	3	2	1
7  何をしても楽しいと感じない	5	4	3	2	1
8  気分が暗い・落ち込みやすい	5	4	3	2	1
9  イライラする	5	4	3	2	1
10  不安になることがある	5	4	3	2	1

**【合計点の見方】** 各項目の点数を合計して、今の状態を確認してみましょう。(合計点: 1~50点)

- 41~50点** かなり疲れがたまっている状態です。心と体を休めることを最優先にしましょう。
- 31~40点** 疲れがたまっている状態です。意識して休息をとり、無理をしないようにしましょう。
- 21~30点** やや疲れがある状態です。リラックスする時間を取り入れて、心と体を整えましょう。
- 11~20点** 比較的落ち着いている状態です。今のペースを大切にしながら、セルフケアも続けましょう。
- 1~10点** とても良い状態です! この調子を続けていきましょう。

合計点を記入してみよう!

点