

# 保健だより ~5月号~

平成28年5月13日(金)  
練馬区立練馬東中学校  
保健室



ストレスチェックは裏面へ!!!

新年度が始まり1ヶ月が経ちました。新しい環境には慣れてきましたか？新しい生活に緊張していた分、この時期に体調を崩しやすいです。健康診断の結果を見ながら、健康について関心をもって生活してみましょう。

## 5月の検診のお知らせ

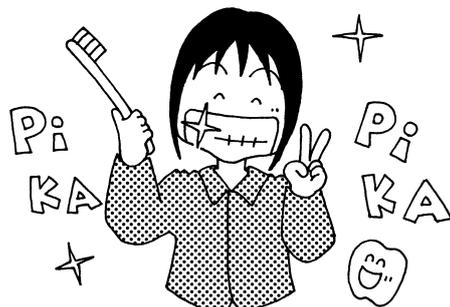
### ◆◆5月17日(火)に尿検査(二次)があります◆◆

4/28、5/10に尿検査の一次回収がありました。検査の結果、再検査が必要な生徒には新しいキットを配布しています。5/17(火)の朝8:50までに各自で保健室に持って来てください。また、一次検査の時に提出ができなかった生徒も忘れずに持ってくるようにしましょう。

**注意**尿検査の容器に張ってあるシールに学年・クラス・氏名を書いて提出しましょう。

### ◆◆5月19日(木)に歯科検診があります◆◆

- ・全校生徒を対象に8:45~行います。
- ・栗田校医先生が来校します。
- ・当日の朝は**念入りに**歯を磨いてきましょう。



4月から健康診断が続いています…。

何か病気や異常が見つかった人は、お知らせを出しますので、

おうちの人と相談して早めに専門医のところに行ってみてください。

修学旅行など大きな行事もひかえています。心配なく参加したいですね。



みなさんの  
心げんき!?

# ストレス度チェック!!

スタート  
START  
はい いいえ

あさ 朝、気持ちよく  
おきられる!  
おは よう!

まいにち 毎日が楽しい!  
HAPPY!  
リン

すぐカ——ッとしたり  
イライラする!

かたが"こる!  
ゴリ ゴリ

べんぴ やけり を  
くりかえす  
うーん

なんでも 何を  
悪いほうに  
かんがえてしまう  
どうせ どうせ

よ 夜 なかなか  
ねむれない  
ギン ギン

このごろ  
食べたくない  
おなか すかぬい

なにを やっても  
すぐに つかれる!

きぶん 気分が  
わるくなる  
ことが おお  
い!  
ほけんしつ  
いこうよ!

と 夜だちと 話すのが  
めんどうくさい  
ごめん!

元気いっぱい!  
あか げんき  
いつも 明るく 元気な あなた!  
その ちょうし!!

ちょっと おつかれ?  
たまには ゆっくり 休んで  
リラックス!

SOS!  
なやんで いるなら だれかに  
話してみよ!  
らくになるかも...

例えば...

のんびりできる時間をつくる

ゆっくりお風呂に入る

思いっきり体を動かす

ストレッチやマッサージで  
体をほぐす

いろいろなリラックス方法を

できる範囲でやってみよう!!