

めまげんだより5月

兵庫県立湊川高等学校

保健室

令和3年5月

しんがくねん ちやうどいかげつはん すぎました。そろそろ慣れてきましたか？お疲れ気味の人もいるかもしれ
れませんか。「ちょっとだけ」と思っつづけて、体調を崩す原因になる場合もあるので、
せいかつりずむ もういちどみなおして 生活リズムをもう一度見直してみましょう。

5月30日はゴミゼロの日

新 新型コロナウイルス感染症の流行で、な
くてはならないもの
になったマスク。でも、
ただ 正しく捨てられなかった
マスクのせいで、動物た
ちにこんな被害が…。

さんぽちゅう いぬ まちが の
散歩中の犬が間違っ飲みこむ

- ・足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- ・海に流れこみ、カニやタコが絡まる


マスクをきちんと捨てよう


マ スクをきちんと捨てることは、ウイル
スの広がりを防ぎ、私たちの感染予防
になります。動物たちを守るためにも、もう
一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ・ひもを持ってはずす
- ・ビニール袋などに入れ、
口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う

5月31日
世界禁煙デー





こころのために
リラックスタイムをつくろう

「ない」と「なければ」

入学、進級から1カ月。が
んばりすぎた体や心にこんな
「ない」はない？

☐ 眠れない
☐ 楽しくない
☐ 人と会いたくない


☐ 食欲がない
☐ やる気が出ない

体や心の疲れは誰にでもあります。でも、
いつもよりつらいなと思ったら、ちょっと
いつもの自分を振り返ってみませんか？

もしこんな「なければ」でいっぱいならー。

☐ 自分がやらなければ
☐ 完璧にやりとげなければ
☐ 決めたことは守らなければ
☐ 友だちにやさしくしなければ
☐ 友だちとなかよくしなければ

たまには自分に甘くなっても
いいです。「がんばり」を少
し休けいしませんか？



健康診断でわかることとわからないこと

健康診断では、みなさ
んがバランスよく成長し
ているか？ 見たり聞い
たりするのに不自由はな
いか？ 体の異常や病気の
可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

● 視力や聴力の正確な数値

● 病気が
原因や不調の原因

● 病名

● 治療法

「受診のすすめ」をもらったら、なる
べく早く専門のお医者さんに診てもらいま
しょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が
始められます。治療期間も短くてすむかも
しれません。なにより気分も早く
スッキリします。

「受診のすすめ」を
そのままにしないでください

