令和１．５月号　西武台新座中学校・西武台高等学校保健室

今月も健康診断が続きます

入学・進級してから１ヵ月が経ちました。ゴールデンウィークはゆっくり体を休めることはできましたか？新しい環境にも少しずつ慣れ、緊張感も緩み、疲れが出てくる時期です。忙しい皆さんには難しいかもしれませんが、疲れを翌日に残さないためにも毎日の睡眠をしっかりとれるといいですね。今月は体育祭もあります。当日にベストコンディションで臨めるようにしてください。

5月9日（木）耳鼻科検診

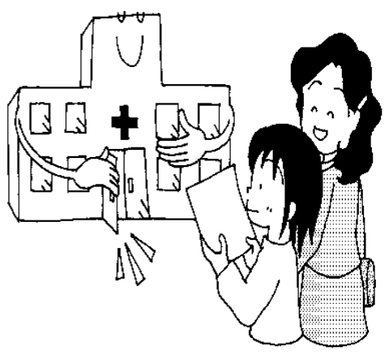
注意：耳掃除をしてきてください
対象：中高１年全員と
　　中高２・３年対象者

5月23日（木）眼科検診

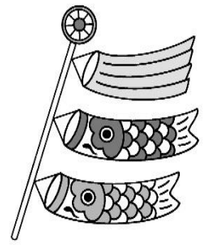
注意：コンタクト装着可。
　　前髪は目にかからないようにピンで固定
対象：中高１年全員と中高２・３年対象者
場所：保健室

治療勧告書を配布します

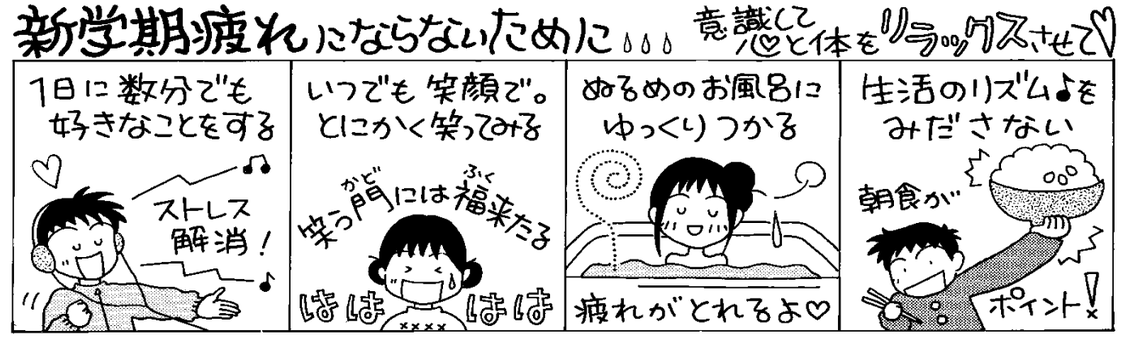
４月・５月で行われます各種検診の結果、病気の疑いのある生徒は「治療のすすめ」をお渡ししています。家の人に必ず渡し、なるべく早めに専門医での診療･治療を受けて下さい。また、その結果を保健室まで届けてください。
学校での健康診断はスクリーニング（疑いのある人をふるいわけること）ですので、受診の結果、『異常なし』と診断されることもありますのでご理解ください。



毎日できる簡単リラックス法



進学や進級など、新しい生活に夢中でいる間は問題ないのですが、それが一段落する５～６月頃に、知らず知らずのうちに蓄積されていた心身の疲れが出てくることがあります。そんなとき、以下のリラックス方法を是非試してみてください！



他にも　↓　↓　↓　↓　↓　↓　↓　↓　↓　↓

★たくさん笑う・・・人のだ液にあるストレスホルモンが落語を聞いた後では減少しているとい研究結果があるなど、笑いには免疫力を高める効果が期待されています。日常をリラックスして過ごすために、生活の中に笑いを見つけてみては？

★森林浴に出かける・・・森林の独特の香りは、フィトンチッドという成分が含まれており、精神を落ち着かせるリラックス効果があるそうです。また、小鳥のさえずりや小川のせせらぎなどの自然界の音は「１/ｆゆらぎ」という規則正しさと不規則さがバランス良く調和したパターンになっており、これも人に心地よさを与えるそうです。モーツアルトなどのクラシック音楽にも、このパターンをもつ曲があるそうですよ。

★呼吸を整える・・・緊張やストレスがかかったりしているときは、浅くて速い呼吸になり、リラックスしている時は浅くてゆったりとした呼吸になります。意識して、深く、ゆったりとした腹式呼吸を心がけてみましょう。

★ビタミンやカルシウムを積極的に摂る・・・ビタミンＢ１が不足するとイライラ、不眠、集中力の低下などの症状が現れます。カルシウムには神経を鎮める作用があります。ビタミンＣは、ストレスへの抵抗力を高める働きをしてくれます。あなたのイライラの原因はビタミン不足かも！？不足する前に日頃からとっておきたいですね。

ビタミンＢ１・・・牛乳、豚肉、鶏レバー、白米、食パン、ゴマ、そば
カルシウム・・・牛乳、ヨーグルト、豆腐、小松菜、いわし、煮干し
ビタミンＣ・・・レモン、いちご、オレンジ、柿、キウイ、ピーマン
などの食品に多く含まれていますよ。