

5月 ほけんだより



かぜ かお きせつ じ き みみ ごがつびょう
風が薫る季節になりました。この時期、よく耳にするのが「五月病」という

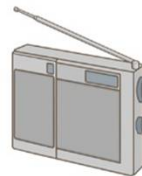
ことば れんきゆう あ ころ きんちよう せいかつ みだ ころ からだ
言葉。連休が明けた頃から緊張のゆるみや生活の乱れなどで心と体の balan

くず なん き で ころ たの
スが崩れやすくなります。ストレスが「何となくやる気が出ない」「心から楽しむこと

でき しょよく わ じきとくゆう ふちよう げんいん
が出来ない」「食欲が湧かない」など、この時期特有の不調の原因になってい

い
るとも言われています。

じぶん かいしょうほう み はっさん たいせつ
自分なりのストレス解消法を見つけ、発散していくことが大切です。



ふる はい
お風呂にゆったり入ったり

はやねはやお す おんがく き
早寝早起きでリフレッシュしたり、好きな音楽を聴いたりするなど、

す やす ころ からだ つか と のぞ
好きなことをしてゆっくり休み、心と体の疲れを取り除きましょう！



5月のよてい

たいじゅうそくてい けつあつそくてい けんたいかいしゅうび
8(月)～12(金)体重測定 / 15(月)～19(金)血圧測定 / 19(金)検体回収日

みうらいしらいしょ いそがしいしらいしょ けんこうしんだん
26(金)AM三浦医師来所、PM磯貝医師来所 / 30(火)健康診断

ずいじ しんちようそくてい
※随時、身長測定