



しんねんど  
新年度がスタートして、およそ1か月。新しいことや変わることがたくさんある  
この時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして身体も  
心も疲れやすいです。ふと気づくと「なんだか、からだがだるくて重たい」「気分が  
ちょっと落ち込みぎみ」、そんなことはありませんか？

お風呂にゆっくり浸かる、美味しいものを食べるなど、ひと休みする時間も大切に  
しましょう。



きそく  
今月の保健目標：規則正しい生活をしよう！



あなたの体内時計は、整って  
いますか？一度乱れたリズムを  
戻すためには多くの時間がかか  
ります！また、寝つきが悪くな  
ったり、日中の眠気が強くなっ  
たりと生活に支障がでます。規  
則正しい生活リズムを身につ  
けていきましょう！



朝起きて日光を浴び、体内  
時計をリセットしよう！

夜のスマホやゲーム  
機の光は寝つきを悪  
くし睡眠を妨げま  
す！寝る1時間前の  
使用は控えよう！

結果をもらったらどうする？

健康診断の結果をもらったAさんとB  
さん。Aさんは「むし歯ができてい  
るのか…。早く歯医者さんに行かない  
と！」と、おうちの人に結果を渡しました。  
Bさんは「視力検査の判定、『C』  
なんだ。まあいいか」と、部屋の引き  
出しにしまってしまいました。どちらが正  
しいか、みなさんならわかりますよね。  
健康診断の結果は、今のあなたのか  
らだの様子を伝える  
大切な情報。治  
す必要があるときは、  
早く受診するようにし  
てくださいね。



健康診断の結果、病院受診・治療が必要な  
人には、お知らせプリントを渡しています。  
どんどん視力が落ちる前に、どんどんむし歯  
がひどくなる前に病院に行きましょう！！

五島市では、18歳まで医療費助成を受け  
ることができます！助成を受けれる間に  
治療を終わらせましょう！医療費助成につ  
いて詳しく知りたい人は保健室まで！