

## 「いつもと違う症状」を大切に！

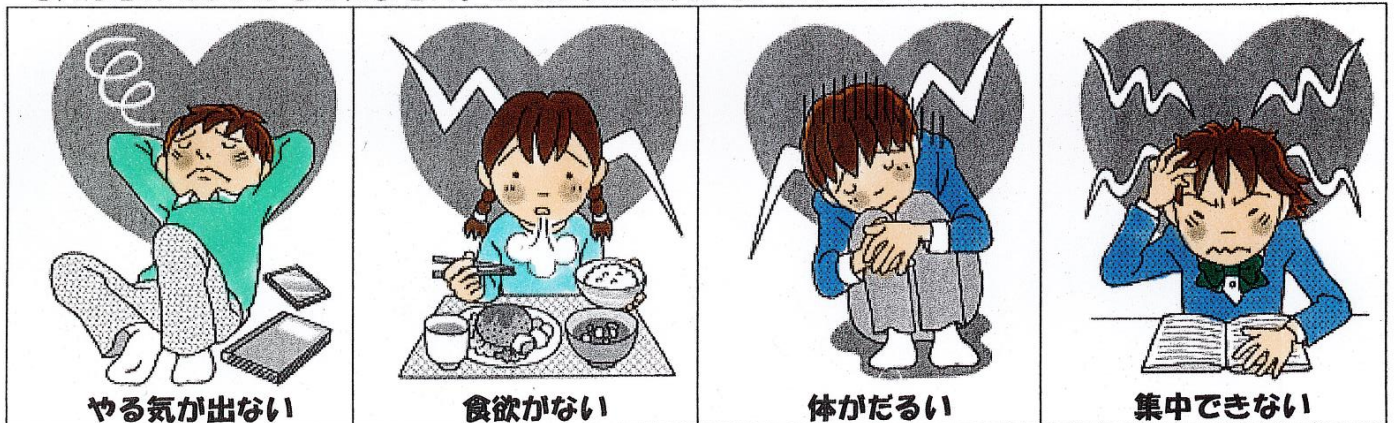
千葉市立轟町中学校  
保健室（R6.1.19）

大きな災害や思いがけないショックな出来事など、いつもと違うことが起こると、誰にでも心や体に様々な症状が出ます。今まで安心・安全だと思っていた日常が急に不安に感じ、一時的に眠れなくなったり食欲がなくなったり、いつもと違う症状が出る場合があります。こうした症状は、いつもと違うことから心と体を守ろうとする大切なサインです。「症状が出る自分は弱いかも」、「いつまでも回復しない自分はダメかも」なんて思う必要は全くありません。症状は時間が経つにつれて少しずつ元に戻っていくことが多いですが、長引く場合はがまんしないで信頼できる大人に相談してください。一緒に安心・安全を取り戻していきましょう。



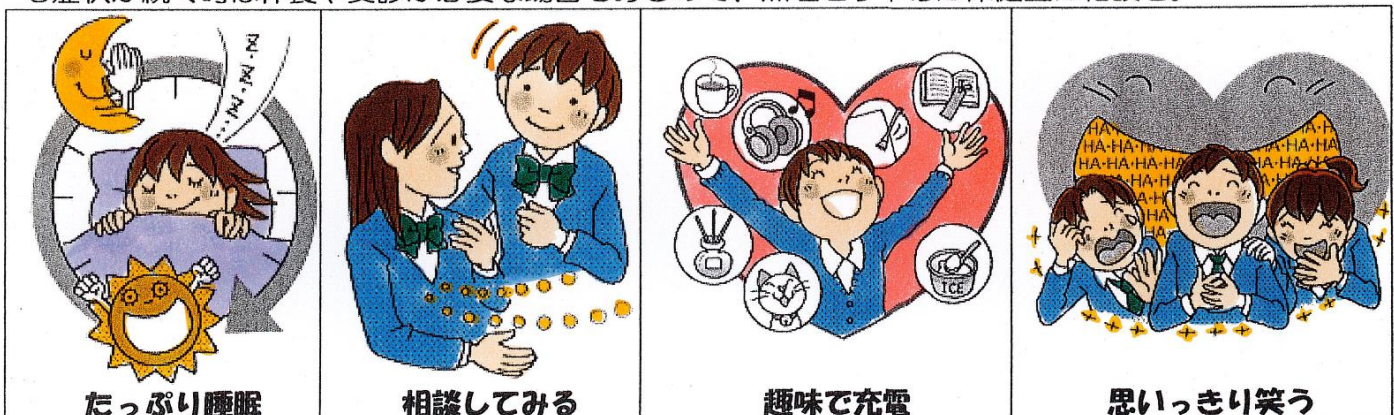
## こんな症状があったら心の SOS かも！

いつもはすぐに終わる課題がなかなか終わらなかったり、いつもは美味しく完食していた食事を残してしまったり、すごく調子が悪いわけではないけれど、なんとなくいつもと違う気がする…。もしかしたらそれは心の SOS かもしれません。当てはまる症状がないかチェックしてみましょう。



## 心の SOS に気づいたらどうすればいい？

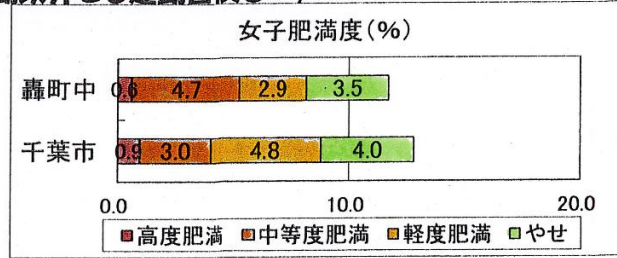
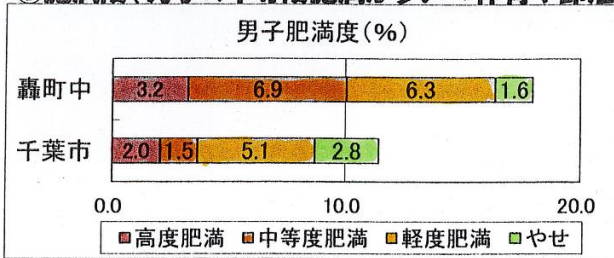
心の SOS に気づいたら、まずは生活習慣を整えましょう。たっぷりの睡眠と、バランスのよい食事、悩みは一人で抱え込まず信頼できる人に相談、趣味で充電、思いっきり笑ってストレス発散など。それでも症状が続く時は休養や受診が必要な場合もあるので、無理せず早めに保健室に相談を。



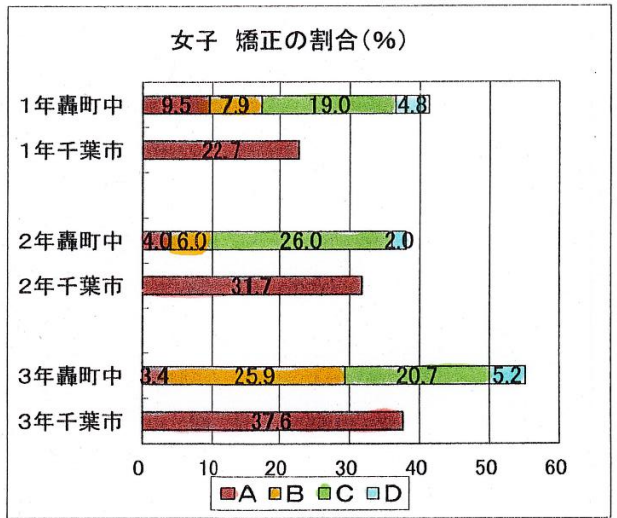
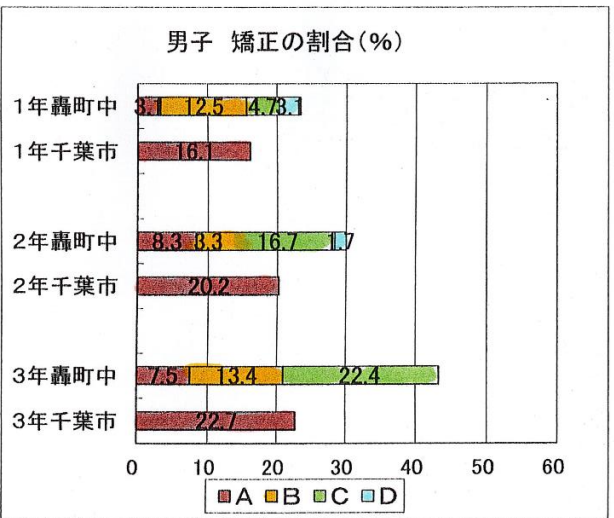
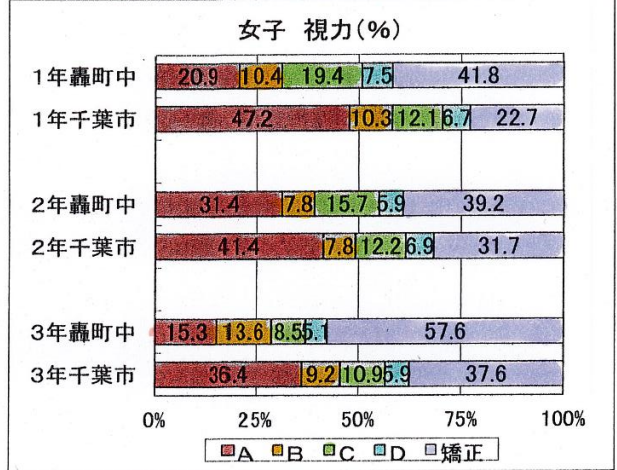
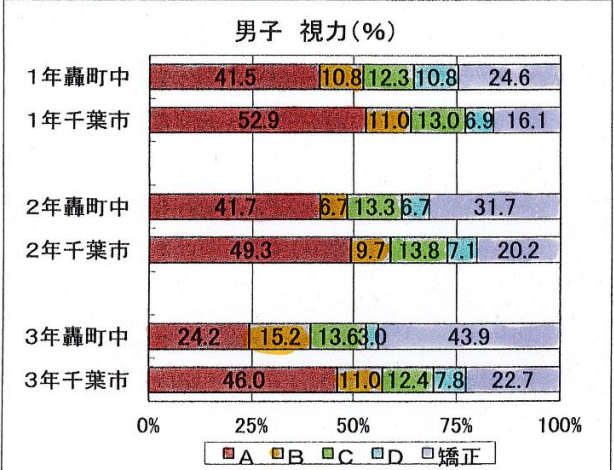


# \*\*\* 千葉市平均と轟町中の健康診断結果を比べてみよう \*\*\*

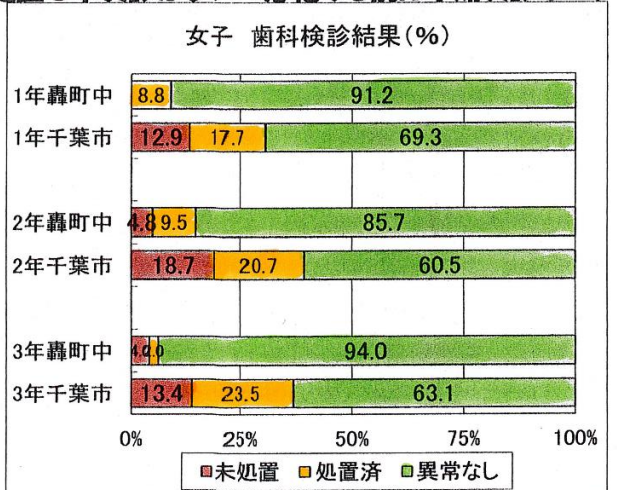
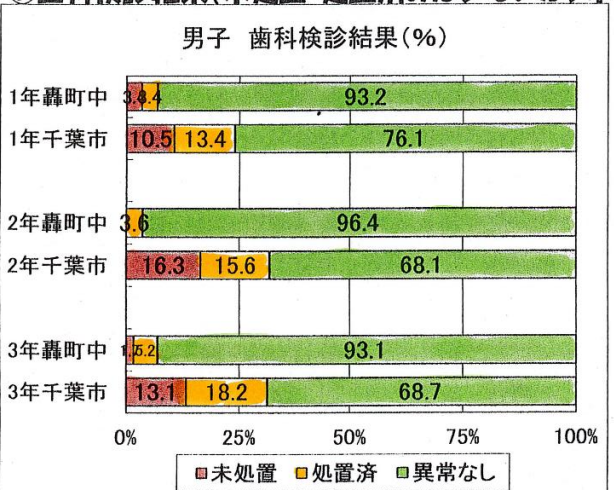
## ①肥満度(男子の中等度肥満が多い→体育や部活動以外でも運動習慣を！)



## ②視力(視力Aが少なく矯正が多い・矯正B以下が多い→年1回は眼科受診で定期的なメンテナンスを！)



## ③歯科検診結果(未処置・処置済みは少ないが、未処置で未受診が多い→悪化する前に早期受診を！)



※視力B以下や未処置歯は早期受診して、勉強や部活動に最適な状態で学校生活を送ろう！