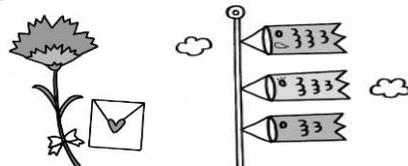


ほけんだより 5月

2023.5.8
小谷場中学校
保健室 NO. 2

新年度、早くも1カ月がたちました。
多くの行事、部活動のスタート、慣れない環境の中での緊張感…心身の疲れが出やすく、保健室への来室者もだんだん増えてくる頃です。



緊張や疲れの原因が、人それぞれであるのと同じように、それをほぐすための方法もさまざまです。よく眠る、運動する、趣味を楽しむ、友だちと楽しく過ごす、好きなものを食べる。

5月は気候もさわやかで快適な季節です。時間を有効活用して、それぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュしてほしいと思います。

体を動かそう～！

外での遊びやスポーツなどで体をふだんから動かすことで、成長を助けたり、病気になりにくくなったりします。運動が苦手な人は、散歩や家の手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。

また、急に暑くなってきました。体を動かす前に、以下の点について確認してから活動を始めましょう。

- ◎ 道具（備品）・施設のメンテナンスはできていますか？
- ◎ 活動時間・場所は守れていますか？
- ◎ 疲れがたまっていたり、体調不良なのに無理をしたりしていませんか？
- ◎ 準備・片付け（運動するときは、準備運動・整理運動）を欠かさず実施していますか？

こうしたことがしっかり守られていないと、予想外のけが・事故につながります。自分を鍛えたい、できなかったことに挑戦したい…がんばる目的は様々だと思いますが、コンディションの維持がその基本になることを忘れないでほしいと思います。

※ 体が気温の上昇になれていない春先にも、熱中症を発症することがあります。屋内でも屋外でも運動する際には、こまめに水分補給をしましょう。

ツメがのびている人、前髪が長くて目にかかっている人は短く切ってください。
（けがの予防）

はき慣れた靴をはこう。
運動靴や上ばきは毎週洗う。
（安全面と衛生面）

水筒、タオルを持ってこよう。
体調が悪いときは無理をしない。
（熱中症対策）

朝ご飯を食べよう！

なぜ大切なの？ 朝ごはん

◎朝ご飯を食べると…

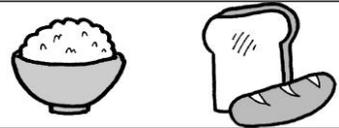
- 体温が上がって、
体が目を覚めます。
- 脳にエネルギーが送られ、
頭が働きます。
- 腸が刺激され便通がよくなり、
体のリズムを整えます。



- 炭水化物→脳のエネルギーになります。
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

◎どんなものを食べるといいの？

- たんぱく質→体温を上げます。
肉、魚、卵、牛乳、チーズなど



- 野菜や果物を加えると、
栄養バランスのよりよい朝ごはん！！

続いています・健康診断



結果のお知らせが
届いたら…

→ かならず
家の人に見せましょう



何か問題が
あった人は、

→ お医者さんに
相談しましょう



学校における健康診断は、家庭における健康観察をふまえ、学校生活を送るにあたり支障があるかどうかについて疾病をスクリーニングする（診断を行うのではなく、問題や疑いのあるものを選びだす）こと。

つまり、この結果だけでは確定せず、医療機関で診察や検査を受ける必要があるのです。そのため、病院で詳しく見てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。その点もご理解ください。

学校における健康診断には、「自分の体の様子や健康に関心を持つ」という目的もあります。異常や病気の有無にかかわらず、日常生活で気をつけることなどを改めて学び、知り、実行する機会にしてほしいのです。

➡勉強、運動、遊び、趣味…何をするにも“健康第一”