

ほげんだより

5月

令和6年5月号
川口市立小谷場中学校
保健室

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。みなさんの心と体は元気でしょうか？

新しい環境になると、自分でも気がつかないうちに心や体に疲れがたまっています。G.Wは生活リズムが崩れない程度にしっかり休んで、笑顔で5月を過ごせるように充電しましょう。

5月の健康診断予定

視力検査、聴力検査、内科健診の結果のお知らせを配布しました。



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



項目	対象	日程	注意することなど
尿検査	全学年	5月28日(火) 1次検査 5月29日(水) 予備日 6月13日(木) 2次検査	朝起きたら尿をとり、登校したら各教室の袋に提出 予備日と2次検査対象者は各自保健室に提出。
歯科健診	3年生 2年生 1年生	5月10日(金) 8:40~ 5月16日(木) 8:40~ 5月24日(金) 8:40~	朝は、ていねいに歯みがきをしておく
耳鼻科健診	2年生	6月12日(水) 13:25~	やさしく耳掃除をして清潔にしておく
心臓検診	1年生	5月21日(火) 13:30~	心電図・心音を検査する 女子は、上ジャージを必ず持ってくる 欠席者は保護者同伴の上、別日程の別会場で受ける

保護者のみなさまへ

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ります。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”

GWの 過ごし方

楽しいお出かけの計画のある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れをとりたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことです。生活リズムを乱さず、次のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。



- 起床時間と就寝時間を決める。
- 朝食はきちんと食べる。
- パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。

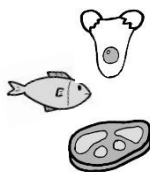
食べて実感！朝食の効果

◎朝食を食べると…

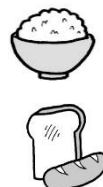
- 体温が上がって、体が目を覚まします。
- 脳にエネルギーが送られ、頭が働きます。
- 腸が刺激され便通がよくなり、体のリズムを整えます。

◎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



• 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



• 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!!



生活習慣を見直す

心と体はつながっています。
心を元気にするには、
生活習慣を見直して
体の調子を整えることも大切です。
バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、
「もう半分しかない」と思うのではなく、
「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。
同じものでも見方を変えれば、
気持ちも変わってきますよ!



心と体の
健康を
保つために
できること



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、
悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、
話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、
何でもよいのです。自分なりのリラックス法を
いくつか見つけておきましょう。