



令和3年5月19日
市川市立福栄中学校
保健室

いよいよ ひかり祭!

ひかり祭が近づいてきました。けがや体調不良を予防して、自分やクラスのを最大限に発揮できるように、こんなことに気をつけましょう。

5月になり、暑さを感じる日が増えてきましたね。朝夕は肌寒い日もあるので、気温の変化で体調を崩す人が増えています。勉強に、部活に、ひかり祭…と5月はとても忙しいですが、だからこそ夜は早く寝て睡眠をしっかりととりましょう。

寝る前にスマートフォン、ゲーム機などを見ると、ブルーライトという光が目に入ることで眠りにくくなってしまいうそうです。「何時まで」と時間を決めるなど、寝る前には使用を控えるようにしましょう。



① 準備運動をしっかりとしよう



② 爪を切っておこう



③ 水分をこまめにとろう

5月の保健目標

体調を整え、けがを予防しよう



④ タオルで汗を拭こう

ひかり祭では、肉離れや、すり傷などのけがが多く起こります。防ぐことの難しいけがもありますが、準備運動やストレッチをしっかりと行うことで、防ぐことのできるけがも多くあります。

また、水分不足をはじめ、夜更かしや朝ごはんを食べないことで、運動中に体調不良になることがあります。生活リズムを整えて、ひかり祭に臨みましょう。

4月～6月にかけて、健康診断を行っています。結果のお知らせをもらった人は、詳しく検査をするために病院を受診しましょう。

学校での検診は、スクリーニングといって、異常や病気の可能性を調べています。本当に異常や病気があるかどうか、早めに病院で詳しい検査を受けることをお勧めします。受診を終えたら、治療報告書を担任の先生に提出してくださいね。



からだや心が疲れていませんか?

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。

からだや心に疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか。何日も疲れが続いているようなら、こんなことを試してみてください。それでも辛い時には、保健室に話しに来てくださいね。

- ★体を動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも
- ★生活リズムを整えよう…早寝・早起き・朝ご飯
- ★悩みを抱え込まない…誰かに話すと心が軽くなることも
- ★「～でなければ」をやめる…新しい環境では失敗するのも当たり前です

