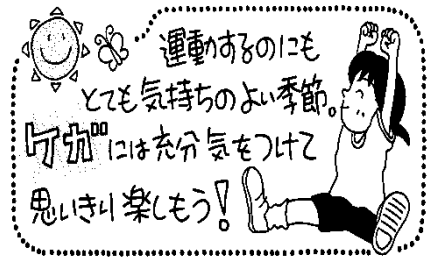


ほけんだより

令和4年5月・6月
特別号
市川市立大洲中学校
保健室

新年度が始まって1ヶ月。新しい友達・先生・環境にも、少しずつ慣れてきたころではないでしょうか？

5月は、今まで緊張していた分の心や体の疲れが出て、けがをしたり、体調をくずしたりしやすい時です。また急に暑くなったり、涼しくなったり、気温が不安定な季節でもあります。元気に過ごせるように規則正しい生活を心がけましょう。



ストレスが大きくなると...

こんなSOSに要注意!

こころのSOS



- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など

からだのSOS



- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

SOS に気がいたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談しにきてくださいね。

保健室



自分でできる

おすすめ

リフレッシュ



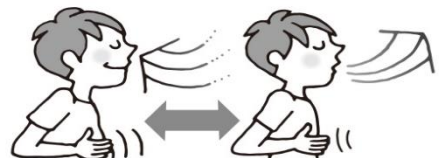
からだを動かす



音楽を聞いたり歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸をくりかえす

健康診断・忘れずにね。



健康診断が続いています。具合の悪いところがあれば治療を勧めたり、経過を確認したりしていますが、体の状態を知ることは大事なことです。ですから必ず自分で確認しましょう。視力検査の結果が B.C.D だった人はスマホやパソコンを長時間使っていませんか？ 歯科検診でむし歯や歯垢ありの通知がきた人は正しく歯磨きができていますか？ ふだんの生活習慣を確認してくださいね。

【大事なお知らせ】

*耳鼻科校医さんより連絡です。新型コロナウイルス感染症の流行が 3 年目になりましたが、市内でも毎日 100 人程度の新規感染者が発生しているため、今年度大洲中では 1・3 年生全生徒は耳のみ検診を、2 年生は「耳の聞こえが悪い」「いびきをかく」に該当の生徒を抽出して耳のみ検診を行うとのことです。保健調査票の「くしゃみ・鼻水」他の項目に○をした人で、症状がおさまらなく心配な人は早めに耳鼻科を受診してください。耳鼻科検診は 6 月 8 日です。



***提出物について**

先日尿検査がありました。でも 5 月 10 日の提出日に提出しなかった人が、393 人中 83 人もいました。21.1%が未提出です。いろいろな事情もあるとは思いますが、尿検査は腎臓の機能を調べる大事な検査で、大人の健康診断でも必ず項目に入っています。「自分の体は自分で守る。」未来の自分が笑顔で過ごせるように、手紙をよく確認し、提出物の出し忘れのないように自分で気をつけましょう。



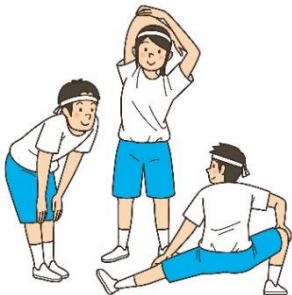
体育祭の練習が始まります！



次のことに気をつけて、体育祭を楽しもう！

**準備運動・整理運動を
きちんとしよう！**

けがの予防につながります。



水分補給をしよう！

気づかないうちに汗をかいて体温調節をしています。こまめに水分補給をしましょう。



**手洗い・汗の始末を
しっかりしよう！**

病気の予防の基本です。



必ず朝ごはんを食べてこよう！

力を発揮するためにも、水分補給のためにも、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。



睡眠をしっかりとうろう！

疲れを残さないためにも、いつもより早めに寝ることがおすすめです。



つめをきっておこう！

自分も痛いし、友達にけがをさせてしまうこともありますので気をつけましょう。

