

ほけんだより 5月

令和5年5月
小林中 保健室

新年度が始まり、1か月が経ちました。新しい環境で過ごし、毎日がんばってきたみなさん。そろそろ疲れが出てくる頃かも知れません。

始業式に校長先生がお話しされた「全部不岐」という言葉を覚えていますか。

1年生は初めて聞く言葉かもしれませんね。この言葉を考えたのは校長先生ですが、一つのことをしっかりできる人は、全てのことがしっかり出来、成果も出しているという意味です。

疲れているからといって、だらだらと生活しているといつまでたっても疲れをとることはできません。休み時間も取り入れながら、規則正しい生活を送ることが、学校生活を充実させることにつながります。ゴールデンウィーク期間の生活習慣について、いちど考えてみてください。

ゴールデンウィークも



5月の保健目標

生活のリズムをつくろう

5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみよう。

最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみよう。

- モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

不安・悩み・モヤモヤ



誰かに話してみよう

スクールカウンセラーの先生は、学校生活での悩みなどを個別に聞いてくださいます。相談したい場合は、担任の先生または保健室の先生に申し出てくださいね。※保護者の相談にも応じます。

スクールカウンセラー 東山 治子 先生

5月9日(火) 5月30日(火)

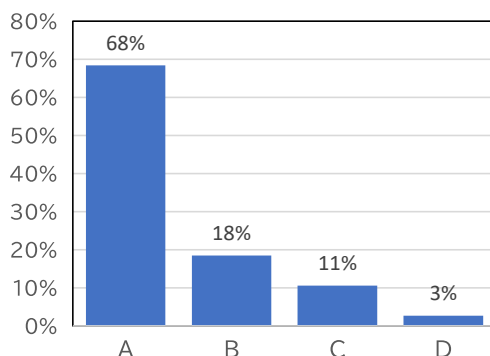
身体計測等の結果について

先日、身体計測等を実施しました。

中等度肥満以上の生徒は、全体の5.3%でした。肥満は、将来生活習慣病にもつながります。食生活や運動などの生活習慣を見直すことも必要です。一度、保健室に相談に来てください。

視力検査の結果は、右のグラフのとおりです。片眼視力B以下（0.7以下）の生徒には治療勧告書を配付しますので、早期の医療機関受診をお願いします。学校で行っている視力検査は、スクリーニング検査とあって、医療機関で再度検査を行っていただくかどうかの振り分けをする検査です。そのため、専門機関で再度検査をしていただく必要がありますので、よろしくお願いします。

4月視力検査結果



A : 0.1 以上、B : 0.7 以上 1.0 未満
C : 0.3 以上 0.7 未満、D : 0.3 未満

健康診断、まだまだ続きます！

- ・5月 2日（火）心臓健診（1年生） 心電図を図り心臓の異常がないかを見つけます。
- ・5月12日（金）腎臓検診2次検診（1次検診未提出者、2次検診対象者）
- ・5月26日（金）眼科検診（全員） 前髪が長い人は、結んだり留めたりしましょう。
- ・6月 6日（火）耳鼻科検診（全員） 前日に、耳垢などを掃除しておきましょう。
- ・6月 8日（木）歯科検診（全員） 歯みがきをしっかりしてきてください。

熱中症対策～水筒の持参について～

最近、少しずつ暑くなってきましたね。暑くなると同時に心配されるのが熱中症です。小林中学校では、熱中症対策として水筒を持参することを推奨しています。

熱中症予防のポイントについてまとめました。一緒に熱中症予防に努めましょう！

Point ! **急な暑さに** **ご用心** **寒暖の差が大きい**
この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で 体感温度を調節しよう
汗をかいたら清潔な タオルやハンカチでふこう
気温が高いときは こまめに水分補給をしよう
外出のときは帽子をかぶり 紫外線避けよう

－注意事項－

- ・熱中症予防を目的としていますので、水筒の中身は「お茶・スポーツドリンク・水」とさせていただきます。
- ・水筒は毎日持ち帰り、よく洗浄して、新しい飲み物を入れてください。
- ・持参する量は、気候や個人の健康状態、活動量に合わせて御家庭で判断してください。
- ・水筒の持参は任意とします。水道がありますので、持参しなくても水分補給は適宜可能です。
- ・交通安全のため、登校時に購入することはやめてください。