

令和6年 5月
小林中 保健室

この時期はゴールデンウィーク明けということもあり、「疲れやすい」「やる気が起きない」など心身に疲れがたまりやすくなります。5月は学校行事が多く、1年生は遠足、2年生はマイ・チャレンジ、3年生は修学旅行と忙しくなります。何事も一生懸命に取り組むことは大切ですが、一休みして心身の疲れをとることも大切です。体調管理に気をつけて頑張っていきましょう！

5月の保健目標

生活リズムをつくろう

この1か月間の自分の生活を振り返ってみてどうでしょうか？

新学期が始まり疲れがたまっていると思いますが、心身ともに健康で過ごせるよう生活習慣のベースを作ってみましょう！

早寝・早起き・朝ごはん



毎日をイキイキ楽しく過ごすために、大切なものは何だと思う？
答えは、早寝・早起き・朝ごはんなどの正しい生活リズムと習慣です。
心と体の元気のために、生活リズムと習慣を見直してみませんか。

早寝早起きのコツ

早起きをして、朝の光をたっぷり浴びましょう。早起きした分、夜は自然に眠くなるはず。夜はゲームやスマートフォンは早めに切り上げて、ぐっすり寝ましょう。



朝ごはんも食べよう

朝ごはんを食べて、体にエネルギーをチャージしましょう。朝ごはんをおいしく食べられるように、夜食（間食）の時間や量には注意して！

心の不調 五月病



新学期が始まって1か月がたちました。疲れを感じやすくなる時期です。



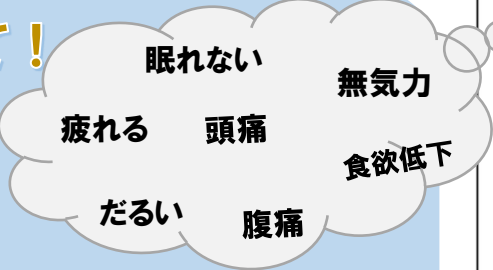
そんなときは……
・趣味の時間を楽しむ
・体を適度に動かす
・規則正しい生活を送る

心の不調を感じたら、好きなことをして過ごす時間をつくりましょう。

©少年写真新聞社2024

五月病に気をつけて！

新しい環境の変化についていけず、疲れがたまり、ゴールデンウィーク明けになりやすい五月病は、右図のような症状が特徴です。



十分に休息をとり、自分に合ったストレス解消法を見つけてみてください。深刻に物事をとらえず、肩の力を抜いて気を楽に持つことも大切です。一人で悩みを抱え込まずに周りの人に相談するようにしましょう。

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

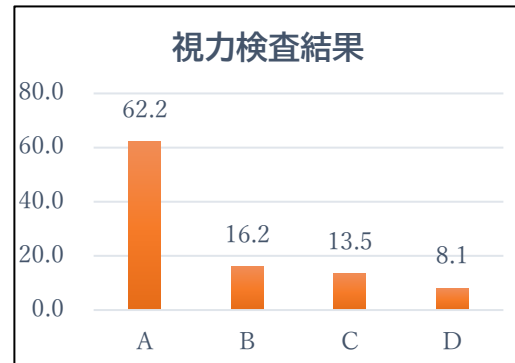
5月7日（火） 5月15日（水）



視力検査結果

先日、身体計測で視力検査を行いました。片眼視力 B 以下 (0.7 以下) の生徒に治療勧告書を配布しましたが、医療機関を受診していただけたでしょうか。

学校で行っている集団健診は、スクリーニング検査といって、医療機関で再度検査を行っていただくかどうかのふるい分けをする検査になっております。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。そのため、専門機関での早期受診をお願いいたします。



A : 1.0 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



今後の健康診断日程

- 5月10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17日 (金) 眼科検診 前髪の長い人は、目にかからないよう結んだり留めたりしましょう
- 5月21日 (火) 耳鼻科検診 前日に耳掃除をお願いします
- 6月20日 (木) 歯科検診 丁寧に歯を磨きましょう



熱中症対策～水筒持参について～

最近、暑い日が続くようになってきました。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。

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。水道水がありますので、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、登校時に購入しないようお願いいたします。