

2023. 5. 1(月)

すこやか

鯖江市鯖江中学校
保健だより



緑が美しい季節になりました。この季節は朝晩と日中の気温差が大きかったり、最高気温が日によって大きく違ったりし、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん！生活リズムが整っていると、学習でも運動でも自分の持っている力をしっかり出すことができます。睡眠不足や朝食抜きは、集中力や意欲の低下、イライラなど情緒面にまで影響が出てきます。学校生活を豊かに過ごすためにおうち時間を上手に過ごしていきましょう。

当てはまる人はいませんか？

朝なかなか起きられない…

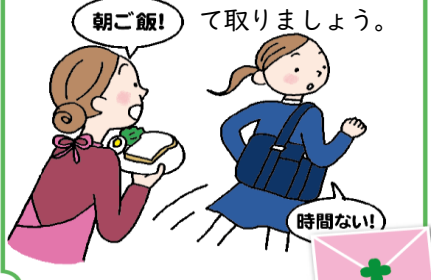
朝、布団からなかなか出られないとき、「あと5分…」と思って、寝過ごしてしまうことがあります。いつも起きるのが遅くなる人は、睡眠時間が足りない可能性があります。いつもより30分早く寝てみましょう。



保健室の先生より

朝食を食べる時間がない…

朝食を食べると、体温が上がり、脳が目覚めるため、午前中の活動からしっかり集中することができます。朝食を食べる人の方が成績が良いという調査結果もあります。時間がなくても、まずは1品。できれば栄養バランスを考え、取りましょう。



保健室の先生より

夜遅くまでスマホを使ってしまう…

睡眠は、体の成長・修復をするだけでなく、記憶を定着させたり、練習してできるようになったことを覚えたりするためにも重要です。スマホは便利な機器ですが、自分のためにならない使い方は避けましょう。

10時以降は使わないようにできるといいですね。



保健室の先生より

健康診断の結果を順次お知らせしていきます

「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っていないですか？

痛いのは嫌だ



重い病気が見つかったらどうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。



視力検査

全員にお知らせします。視力が悪くなっている人は受診しましょう。

歯科検診

全員にお知らせします。むし歯や歯肉炎、要注意乳歯、歯並びなどで受診のお勧めの欄に○があった人は早めに受診しましょう。

内科検診・聴力検査・心電図・血液検査

精密検査が必要な人にお知らせします。

検尿

二次検査が必要な人にお知らせします。

5月の保健行事

- 2日(火)血液検査2年
- 10日(水)検尿予備日
- 11日(木)歯科検診 3年 2年1~4組
- 16日(火)内科検診2年
- 18日(木)歯科検診 1年 2年5~8組
- 19日(金)心電図・血液検査予備日
- 6月1日(木)検尿二次回収日

それって
もしかして…



心のエネルギー切れかも？

4月からの新しい生活は「強いストレス」でもあります。ゴールデンウィークが過ぎる頃になると、ストレスに負けないように頑張ってきた心のエネルギーが切れて、「なんだか疲れるな」「つらいな」という気持ちが出てくることがあります。



心に現れる症状

一日中

気持ちが沈む

自分はダメな

人間だと感じる

決断できない

イライラ
する

集中
できない

何をやっても
楽しくない



体に現れる症状

何をするのも

おっくうに感じる

眠れない

(眠りすぎる)

かぜじゃないのに
頭痛や腹痛がある

食欲がない
(ありすぎる)

疲れやすい



自分なりの対処法を見つけよう！

心のエネルギーが切れたままだと、落ち込んだときの憂うつな気持ちが「強く」「長く」続くことがあります。自分のストレスに対するサインを知り、自分なりの対処法を見つけましょう。

外出する

ストレスの元から離れる時間を意識的にとると気分転換できます。



リラックスする

十分な休養を取り、体の疲れを癒しましょう。リラックスする時間を決めて、意識的に生活の中に取り入れていきましょう。



したいことをする

自分の好きなことをする時間を持ちましょう。絵を描く、音楽を聴く、お風呂に入るなど・・・。



人に話す

友だちや家族、担任の先生や養護教諭、スクールカウンセラーなど、誰かに話を聞いてもらうだけで心が落ち着き、楽になることがあります。



体を動かす
のもいいね！



自分の気持ちを書いて
みると心が落ち着く
ことがあります。

