

ほけんだより 5月

伊勢崎市立赤堀中学校

令和4年5月9日

新緑の若葉が目まぶしい季節です。日に日に緑を深めていく校庭の木々に、若々しいパワーを感じます。新しい環境の中で頑張っているみなさんと同じパワーです。新学期がスタートして1ヶ月あまりが過ぎ、みなさんの生活も軌道に乗る頃でしょう。反面、そろそろ疲れが出やすい時期でもあります。疲れを感じたら早めの休養を心がけましょう。

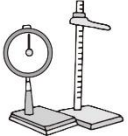


5月の保健目標： 疾病の予防と早期治療に努めよう

健康診断の結果はどうでしたか？健康診断は病気がないかを調べることはもちろん、みなさんが自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会でもあります。健康な体づくり・生活づくりのためのアドバイスを集めました。できそうなことから取り入れてみてください。

健康診断の結果を生かそう！

健康な体をまもるアドバイス



身体測定

健康な体をまもるアドバイス！

- ★ 肉・魚・野菜など、栄養バランスに気をつけよう
- ★ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ★ よくかんでゆっくり食べよう
- ★ 毎日適度な運動をしよう

太りすぎ・やせすぎになっていませんか？



太りすぎだった人は…

- ・間食や夜食を控えよう
- ・揚げ物など脂っこい食事を減らそう

やせすぎだった人は…

- ・肉や卵など、たんぱく質をとろう
- ・無理なダイエットはしないようにしましょう



視力検査

健康な目をまもるアドバイス！

- ★ 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう
- ★ ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
- ★ 暗いところで本やスマホを見ないようにしよう

見えにくくなっていませんか？



メガネ・コンタクトレンズを持っている人は…

- ・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう
- ・コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう



歯科健診

健康な歯をまもるアドバイス！

- ★ ごはんを食べた後や夜寝る前は歯をみがこう
- ★ 歯は1本ずついいねにみがこう
- ★ 歯と歯ぐきの境目もみがこう
- ★ 歯ブラシは定期的に毛先をチェックして取り替えよう

むし歯や歯周病などの病気はありませんでしたか？





聴力検査

健康な耳をまもるアドバイス！

- ★ 音楽は長時間聴かないようにしましょう
- ★ イヤホンやヘッドホンを使うときは、周囲の音が聞こえるくらいの音量にしよう

聞こえにくくなっていませんか？



「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうになっていませんか？

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。



健康診断の結果はおうちの人と一緒に見てください。コロナ禍ですが、感染対策を行いながら、早めに受診しましょう。



新しい学年、教室、環境になれてきたこの時期…
からだ・心 疲れていませんか？



からだと心をチェックしてみよう

からだ



- ☐ 疲れやすい
- ☐ 食欲がない
- ☐ ぐっすり眠れない
- ☐ おなかの調子が悪い
- ☐ 頭が痛い

- ☐ イライラする
- ☐ やる気がでない
- ☐ 落ち込むことが多い
- ☐ 集中できない
- ☐ あせりや不安がある



新しい環境の中でがんばりすぎると、からだや心が「ちょっと休憩して」のサインを出すことがあります。

チェックがいくつかついたら、ちょっと息抜きしてみましょう。

アドバイス



- ▶ ゆっくりする時間をつくる
- ▶ 気分を変えることをやってみる
- ▶ 誰かに話してみる
- ▶ 「みんなも同じ」と、気を楽に持つ

「相談力」も大切な“力”です

悩みがあつたり落ち込んだり、気分がモヤモヤしたりするとき、どうしていますか？自分で解決方法を考えついて自分なりの方法でモヤモヤを解消できれば大丈夫！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは誰かを頼るのも大切。

「相談力」を発揮してみてもいいでしょう。

どう相談したらいいか わからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？

友だちや家族、先生やスクールカウンセラーなど、親身に聞いてくれる人がきっといるはず。



【どうやって…】

切り出しにくいときは、今日あったことや食べたもの、動画や音楽の話など、何気ない話から始めるといいかもしれません。



これから色々な経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“力”です。

もちろん、保健室でも「相談力」のお手伝いをします！

「まだ早い」と思っていたら…意外と多い？【熱中症】

5月5日は「立夏」。汗ばむ日も多くなり、気をつけたいのが「熱中症」です。特に、急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。休み明けの急な激しい運動も注意が必要です。

〈ここがポイント〉

- GW 明けはスロースタートで
- 風通しのよい涼しい服装で
- 屋外では帽子をかぶる
- こまめな休憩と水分補給
- 人との距離をとってマスクをはずす

水筒を忘れずに！
部活では声をかけ合い、部員同士でお互いの体調にも気を配ってくださいね。

熱中症に気をつけて

