

保健だより

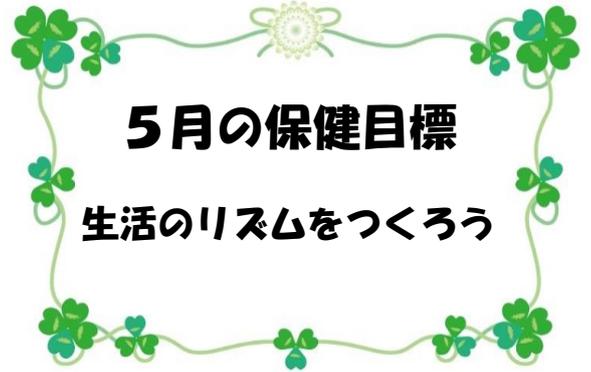


安城市立桜井中学校 保健室 R6.4.30 No.2

新緑が気持ちいい季節になりました。

なんとなく心身の疲れがたまっていると感じている人はいませんか？夜はなるべく早く寝て、生活リズムを整えましょう。

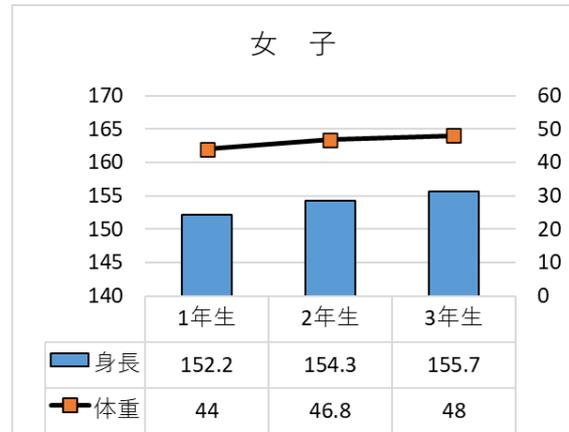
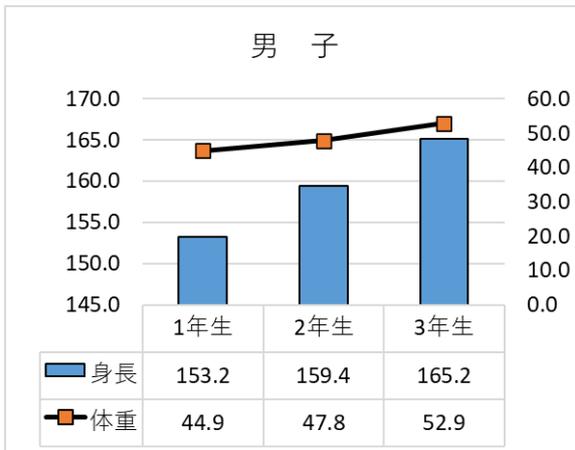
この先、自然教室、職場体験学習、修学旅行と、各学年の一大イベントが控えています。様々な準備をする中で、一番大切なのは「健康でいること」です。病気やけがにはくれぐれも気を付けて過ごしましょう。



5月の保健目標

生活のリズムをつくろう

身体測定の結果 (R6.4月実施 学年平均)



体の大きさは人それぞれ。成長の早さにも個人差があります。人と比べる必要はありません。大切なのは、身長と体重とのバランスが取れているかです。



5月もたくさんの健康診断があります

5月 1日(水) 内科検診1年生、特支

5月15日(水) 内科検診2年生

5月16日(木) 17日(金) 尿検査

*尿検査予備日5/24(金)、5/30(木)

5月29日(水) 内科検診3年生

内科検診時の服装について

男女とも、薄地の下着一枚着用を可とします。*ただし、**体操服や胸の部分が厚くなっている下着は、聴診器で心音等を聴く際に正しく聞き取れないため不可とします。**また、**皮膚や脊柱等の診察のため必要な場合は、下着をめくって視触診をする場合もあります。**

春の熱中症に要注意！

まだ体が暑さに慣れていないこの時期は、汗が出にくく体に熱がこもりやすいため、熱中症のリスクが高くなります。こまめに水分をとったり、帽子をかぶったりして、少しずつ暑さに慣れていきましょう。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

疲れが出やすい時期です。ストレスがたまっていますか？

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。
心を元気にするには、
生活習慣を見直して
体の調子を整えることも大切です。
バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動などを心がけましょう。



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、
悩みなどがあるときは、誰かに相談してみ
ましょう。自分では思いつかないアドバイ
スもらえるかもしれません。話すだけで
も気持ちが少し軽くなることもあります。

見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、
「もう半分しかない」と思うのではなく、
「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。
同じものでも見方を変えれば、
気持ちも変わってきますよ！



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットと
のんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、
何でもよいのです。自分なりのリラックス法を
いくつか見つけておきましょう。

心の健康を
保つために
できること