

保健だより 5月

★保健室から今月のひとこと
 将来なりたい自分を意識して生活すると、意味のないように思える事もイヤな事も大事だと思える。
 平成31年4月26日 南牧中学校保健室



平成も、あとわずか。5月からは令和が始まります。どんな時代になるのでしょうか。令和の時代に今、船出する皆さん。良きスタートには、やっぱり、『早寝・早起き・朝ご飯&ノメディア』です。明日からの連休も、規則正しいリズムで生活し、部活・行事・体験・家族との時間・自分の時間を大切に有意義にすごしてください。連休明け、元気な顔で会いましょう！

5月の保健目標 生活リズムをつくろう！朝を乗り切れれば連休も絶好調！

しゅかり刻もう朝の生活リズム

<p>決まった時間に起床する。 出かけるまでに必要な時間は？</p>	<p>きちんと朝食を食べる。 朝食をめくと元気出ないよ！</p> <p>Power Up!</p>	<p>出なくてもトイレに座る。 といあえず、ふんばってみよう</p> <p>ウンチ出る～</p>
--	---	--

ゴールデンウィーク GW 長い休みのすどしかた

<p>【外へ出かける人は】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日焼け対策をしよう ・つかれをためないために早めに帰宅しよう 	<p>【家で過ごす人は】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムをくずさないようにしよう ・体を動かそう
<p>【部活動にはげむ人は】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・熱中症に気をつけよう ・無理をしてけがをしないようにしよう 	<p>【4月からの新学期でおつかれの人は】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の好きな方法でリラックスしよう ・夜はおふろに入って温まり、早めに寝よう

体の疲れ、心の疲れ…出ていませんか？

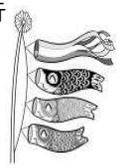
この時期にみられる体・心の疲れによる体調不良は、かつて「5月病」とよばれることもありましたが（正式な病名ではありません）。新年度からの環境の変化や人間関係による疲れ・ストレスの影響が、5月に入る頃から現れることが多いのです。

<p>【身体的な症状】 頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど</p>	<p>【精神的な症状】 やる気が出ない、イライラする、不安・焦りを感じるなど</p>
--	--

これらを解消するための方法のひとつとして『リラックス』があげられます。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、ときどきは心と体をいやすようにしてくださいね。

<5月の保健関係の予定>

- 6日(月) 授業参観・情報モラル講演会
- 8日(水) 「歯と口の健康啓発標語」×切日
- 13日(月) 検尿②
- 〃 貧血検査(2年と希望者)
- 14日(月) 検尿③
- 16日(木) スクールカウンセラー来校日
- 19日(日) 家族でいただきますの日 (毎月19日)
- 19日～21日 2.3年生修学旅行
- 27日(月) 色覚検査(1年希望者)
- 29日(水) スポーツチャレンジデー
- 5月中旬 生活チェックウイーク②



保健室でも相談に乗ります！

< 健康診断実施中！ >

- ★これまでに身体計測、視力・聴力検査、内科検診（結核・内科・運動器検査）・検尿①を行いました。受診の必要な人には通知を出してあります。
- 5月は検尿②③・貧血検査・色覚検査、6月は胸部レントゲン撮影・心臓検診があります。
- ★本日実施した歯科検診については、全員に結果をお知らせします。治療の必要な人は早めに予約を！



掛かり付け歯科医院を持ちましょう！

むし歯がなくても、年2回は掛かり付け歯科医院で検診とクリーニングをしてもらいましょう。

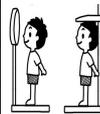


< 健康診断結果中間報告 >

★身体計測

国平均（30年度）

性別	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1年	152.7	44.0	151.9	43.7
2年	159.8	48.8	154.9	47.2
3年	165.3	54.0	156.6	49.9



- ★視力 B（0.9）以下の人：要受診3人
- ★聴力 全員異常なし
- ★内科（内科・結核・運動器検診） 受診相談：3人
- ★検尿 再検査や受診の必要な人にはお知らせします。
- ★歯科 本日実施 集計結果は次号で報告します。

食生活・運動・睡眠に気をつけ、バランスよく成長できるようにしましょう。



< 標語募集のお知らせ >

～連休中の宿題です～



『歯と口の健康啓発標語』を家族で考えてください。全員提出です。

生涯を通じた歯と口の健康をテーマにして書いてきてください。

★応募用紙を配付しました。

< 5月31日は世界禁煙デー > タバコのこと、どのくらい知っていますか？



キーワードでおぼえよう！ タバコについて



- 5月31日は（ ）禁煙デー。みなさんの年代はもちろんですが、大人にとっても、タバコは大きな社会問題なのです。
- タバコに含まれている有害物質には、ニコチン、タール、（ ）などがあります。その数は、およそ（ ）種類！
- タバコは、喫煙する人が吸う（ ）よりも、タバコの先から立ちのぼる（ ）のほうに有害物質が多く含まれています。
- ちょっとした（ ）からタバコを吸い始めてしまう人がたくさんいます。軽い気持ちでも、絶対に手を出さないで！
- 「タバコを吸うとかんたんに（ ）」といわれますが、実は体に悪い影響が出ているだけ。イメージにだまされないようにしましょう。

太る 50 酸素 好奇心 世界 主流煙 500 副流煙 日本 親切心
アジア やせる 200 二酸化炭素 探究心 眠くなる 一酸化炭素

やめたくてもやめられないのがタバコです。吸うと、自分や周囲の人を命に関わる病気にしてしまったり、口臭・むし歯・歯周病の原因になったりします。また、お金もかかります。「今、吸わない」そして「ずっと、吸わない」でいてください。

絶対に ノースモーキング!!



答え 1:世界、2:一酸化炭素・200、3:主流煙・副流煙、4:好奇心、5:やせる