

ほひんだより 5月

令和元年5月8日 佐世保市立早岐中学校 保健室

新学期が始まって、約1か月がたちました。そして新しい元号になりました。新しい環境には慣れましたか？今まで緊張していた分の疲れが出て、体調を崩しやすいときです。元気に過ごせるように規則正しい生活を心がけましょう。また、5月は気温の変化の激しい季節です。衣服を調節して、しっかりと自分で体調管理を行いましょう。

＼ 新学期が始まって、ひと月 ／

からだ 心 疲れていませんか？

からだ

の不調は
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない



心

の不調は
ありませんか？

疲れ

を感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない
- ★「～でなくっちゃ」をやめる
…誰かに話すとか荷物が軽くなることもあります
- …新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



今月はここに
注意!!

心と体の疲れ

早寝・早起き・朝ごはんが大切です!!

しっかり刻もう朝の生活リズム

決まった時間に起床する。

出かけるまでに必要な時間は？

きちんと朝食を食べる。

朝食をめくと
元気出ないよ！

☆ Power Up! ☆

出なくてもトイレに座る。

とりあえず、ふんばってみよう

ウンチ出る～

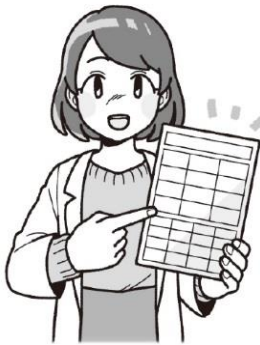
☆5月の健康診断の日程☆

9日(木)・10日(金)	尿検査2次 (1次未提出者も)
9日(木)	耳鼻科検診(3年)
15日(水)	歯科検診(3年)
16日(木)	視力検査(全学年)
21日(火)	歯科検診(2年)
23日(木)	脊柱検査(該当者)
24日(金)	尿検査3次
27日(月)	歯科検診(1年)



保護者の方へ

健康診断の結果をお知らせしています



4月から6月にかけて、健康診断が続きます。学校では病気や異常の疑いがある人すべてに、『受診のおすすめ』を渡しています。お知らせをもらったからといって、すぐに異常があったというわけではありません。

けれど、もし病気があっても、早くみつければ早く治療を始められます。なるべく早い受診をお願いいたします。



治療証明書の提出をお願いします

受診のおすすめプリントを持ってきた場合は、必ず受診をお願いいたします。

なお、受診された場合は、治療証明書の提出もお願いします。



それでもタバコ、吸いますか？

中・高生で毎日タバコを吸う人の割合は、どんどん減っています。

	2000年	2014年	
男子 (中3)	5.2	0.5	
(高3)	25.9	2.4	
女子 (中3)	1.3	0.1	
(高3)	8.2	0.6	(%)

(厚生労働省/「未成年の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」等より)

喫煙はがんや心臓病のリスクが上がるだけでなく、中・高生には気になる害も多いです。

例えば

- ・部活で息が切れる
- ・肌が荒れる
- ・痰がからむ
- ・髪や服にニオイがつく
- ・口臭がキツクなる

ダサい上に悪影響ばかりのタバコ。喫煙者がゼロになる日も近いかも。



子どもでも「ロコモ」？

「ロコモ」とは、骨や関節、筋肉などが衰えて、体が硬かったりバランスが悪かったりすることです。大人に多かったのですが、最近子どもにも増えています。

ひとつでも当てはまったら、「ロコモ」の可能性があります。気になる人は、一度整形外科を受診してみてください。



✓「子どもロコモ」チェック項目

- 片足立ちが5秒以上できない、もしくはふらつく
- かかとを地面につけたまましゃがみ込みができない
- 肩が垂直に上がらない
- ひざを伸ばしたまま体を前にかがめて手の指が床につかない

