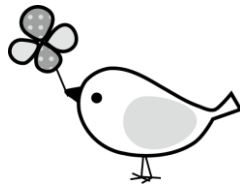


すまいる



令和6年5月7日

佐世保市立三川内中学校 保健室
保健だより NO.2 文責：中尾 典子

新学期が始まって1か月が過ぎました。ゴールデンウィークが終わり、生活習慣が乱れている人はいませんか？体育大会を目前に控え、疲れがでてきている様子もみられます。

生活習慣をくずさないよう、規則正しい生活を心がけ、健康管理に気をつけてください。

健康診断をおこなっています

～異常がないか、自分の体に関心を持とう～

5月まで、健康診断が続きます。みなさんの健康状態を知るために大切なものです。異常があった場合は、治療のすすめをお渡ししていますので早めに受診をしてください。受診後は治療済みの用紙を学校へ提出してください。視力カードは3年間使いますので、受診後は学校へ返却をお願いします



視力カードは3年間使いますので、受診後は学校へ返却をお願いします

<今後の予定>

○眼科検診…5月15日（水）1年生 13:45～（早岐眼科 北島英彰先生）

○歯科検診…5月17日（金）9:00～（芥川歯科 芥川卓也先生）

○耳鼻科検診…5月30日（木）1・3年生 14:50～家庭で耳垢の除去をお願いします
（佐世保共済病院の先生方）

○尿検査（3次）…5月22日（水）該当者のみ

体育大会に向けて体調を整えよう

5月12日の体育大会が目前となりました。気温差が激しく体調をくずしやすい時期です。元気に練習に参加できるよう日頃から健康管理に気を付けましょう。運動量が増加すると、体力の消耗が激しくなるため、疲れをためないように気を付けてください。

毎日の睡眠をしっかりととり、その日の疲れはその日のうちにとるようにしましょう。

みなさんの心をひとつに全力で取り組む姿の感動を期待しています。

★しっかり睡眠、しっかり朝ごはん！

朝食抜き、睡眠不足は体調不良の原因になりやすいです。

★こまめに水分補給 …水筒持参、忘れずに！

気温が高い日もあり、熱中症の心配があります。

★爪を切ろう！…相手との接触でけがをさせないために

★体調が悪い時は無理をしない…毎朝の健康観察をしっかりと
しましょう。



お腹のはたらき:空腹期強収縮

お腹が減ると「グー」と鳴ることがありますね。これは、『空腹期強収縮』と呼ばれる胃の動きによるものです。私たちの胃には、食べたものの消化が終わっても、食べ物のかすや粘液が残ります。これを掃除するための動きとして、空腹期強収縮が行われることでお腹がスッキリして食欲もわき、また食べて、消化して…という仕組みになっているのです。

ただし、空腹期強収縮が始まるのは食後8～9時間ほど経ってから。夜遅い時間の夕食、あるいは寝る前に夕食をとったりすると、朝起きるまでに掃除が充分に行われず、胃もたれやムカムカを感じて食欲がわかなくなるのです。夜まで勉強するときなどに夕食をとりたい場合は、脂肪分が少なめで消化がよいメニューを選ぶこと、そして食べすぎないことがポイントです。



からだ・心 疲れていませんか？

心と体は一体です

心が疲れたら、まずは体を休めてみよう



新学期が始まってひと月、環境が変わり体調や心の不調はありませんか？自分の気づかないところでストレスや不安を感じることもあるかもしれません…

からだ

- 頭が重い
- 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

こころ

- 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
- 気持ちが沈む
- 何をするのも面倒
- 集中できない

スクールカウンセラー浦崎安規先生が来られます。気軽に、お話してみませんか？

気がねなく生徒や保護者と話をしながら、より良い方法を一緒に考えてくださいます。生徒はもちろん、保護者の方も利用できますので、気軽に足を運んでみませんか？保護者の方が希望される場合は、時間の調整をしますので担任または養護教諭（中尾）まで連絡をお願いします。

<浦崎先生の勤務日> 勤務時間 火曜日 8:30～16:15

5月14日、5月28日、6月4日、6月18日、7月2日、9月3日、
9月24日、10月1日、10月22日、11月5日、12月3日、1月7日
1月21日、2月4日、3月4日

*同日の勤務時間帯に小学校にも勤務される日があります。面談を希望される場合は、早めにご連絡いただくと助かります。