

ほけんだより 5月号

中島中学校
保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わると新しい出会いもたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ときにはゆっくり休みながら、体の健康だけではなく、心の健康についても振り返ってみてください。

検診結果について

先月13日には、歯科検診が行われました。

その時、担当の歯科医さんから、「中島中学校の生徒は、虫歯がとても少ないですね」とお褒めの言葉を頂きました。給食後は、ほとんどの生徒が洗面所に向かい、歯磨きをする姿がとても素敵です。これからもぜひ続けてほしい習慣です。

一方で、歯垢がついている生徒が多いとの指摘もいただきました。

歯垢の蓄積は、歯肉炎・歯周病の原因となります。

歯垢は、歯の形に合わせた丁寧なブラッシングによってとれるものなので、これからは、磨き方も工夫してみましょう。

保護者の方へのお知らせ

検診の結果については、随時「お知らせ」として出しています。
歯科検診はピンクのカード、眼科検診は水色のカードです。

受診の勧めの欄に○がついている生徒は、すみやかに医療機関を受診し、再度保健室に提出してください。



5月の保健行事

1日(月)心臓検診(一年生)

10日(水)尿検査(全学年)

18日(木)内科検診(全学年)

保健委員会では

月2回、清潔検査をしています。

前日の爪切り、ハンカチ・ティッシュ

ユの持参をお願いします。

5月の保健目標：**健康なからだづくりのための生活習慣を考えよう**

五月病について知っていますか？



五月病とは、正式な病名ではありません。ゴールデンウィークが開けた頃から、緊張がゆるみ、生活習慣の乱れから元気がなくなったり、体の調子が悪くなったりすることを「五月病」と呼んでいます。

この時期は、まず学校に登校してきただけでもはなまるです。疲れているかも…という人はまずは焦らず、栄養と睡眠をたっぷりとりましょう。そして、少しでも気になることがあるときは、先生や保健室に相談してください。

スクールカウンセラー来校

毎週水曜日



今月のコラム

酔うかもしれないという不安が乗り物酔いを引き起こすことがある？

①はい ②いいえ

乗り物の揺れなどが原因で、気持ち悪くなったり、吐いてしまうこともある乗り物酔い。

一度つらい経験をすると、また酔ってしまうのではないかと不安になりがちですが、それがかえって乗り物酔いを引き起こしやすくなります。酔い止め薬を飲んで、「大丈夫」と安心させることも大切です。

また、景色をみたり、隣の人とお話するなどして、気分転換をすることによっても、乗り物酔いは軽減と言われています。

答え ①はい

乗り物酔いが心配だと思う生徒は、事前に担任の先生に伝えましょう！

5月11日(木)は遠足です

