



Health News

2021年5月10日
小木中学校
保健だより No.3

5月に入り、風がさわやかで気持ちがいい季節となりました。連休も終わり、いよいよ本格的に学校生活が始まりましたが、体や心の疲れは出ていませんか？

石川県には現在、新型コロナウイルス感染症に関わって県独自の『緊急事態宣言』が出されています。

感染症対策を続けながら、生活リズムを整え、適度にストレス解消をして、自分で自分の健康管理をしていきましょう。



5月の保健目標

疾病の早期発見・早期治療をしよう



手洗い・手指消毒
チェックの取組

生徒会保健委員会では、4月の活動として、朝登校時と給食前の「手洗い・手指消毒チェック」をしました。4月21日～30日の7日間、できた人は自分でチェック表にシールを貼りました。

5月の保健行事予定

- 18日(火) 尿一次二次混合検査
- 20日(木) 内科検診(14:00～ 全学年)
- 25日(火) 歯科検診(8:40～ 全学年)

続けてがんばろう



手洗い・手指消毒チェックの結果

- * 給食前……………100% 7日間全員ができていました。
 - * 朝の登校時… 98% 7日間で3人ができていない日がありました。
- 登校時、教室に入る前に忘れずに手洗い・手指消毒をしましょう。

ゴールデンウィーク明けは…

心身の疲れが出やすい時期です



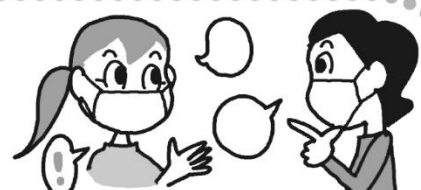
対処方法



睡眠を十分にとる (心身を休める)



上手に気分転換をする (ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする (誰かに相談したり助けてもらう)

1年間の健康目標を立てました



4月の始めに1年の健康目標を全校生徒に立ててもらいました。保健室前に掲示してあります。

学期に1回、健康相談などで生徒の皆さんに達成度をきいていきます。

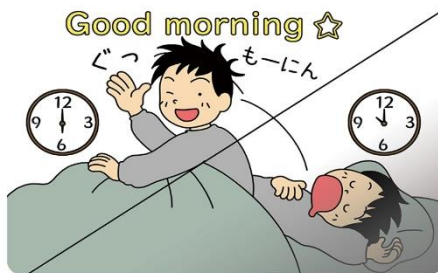
自分の目標が達成できるように、普段から心がけて生活しましょう。

生活習慣を見直しましょう

新学期が始まってひと月が過ぎました。体や心の疲れをなくし、毎日を健康に過ごせるように自分の生活習慣を見直してみましょう。保健委員会では5月24日(月)～28日(金)の5日間「生活リズムチェック」を行います。この機会に、自分の生活習慣を振り返り、見直してみましょう。

健康生活は規則正しい生活リズムと生活習慣から

早寝して毎日決まった時間に起きる



朝、決まった時間に排便をする



手洗いなど身のまわりの清潔を

心がける



ハンカチ忘れずに！
爪は短いかな？

毎日3食きちんと食べる



特に朝ごはんは大切だよ☆

継続して適度な運動をする



ストレスの発散を心がけ

上手にリラックス



保健委員会では、5月に「心のアンケート」も実施します。その中で、「あなたのイチ押しストレス解消法は？」という項目があります。ボーッとする、ぐっすり眠る、好きな音楽を聴く、体を動かす…など、人それぞれいろいろなストレス解消法があると思います。あなたのストレス解消法は何でしょうか？考えてみてくださいね。