

ぼけんだより 5月

東和中学校
2019. 5
保健室

保健目標

健康な生活リズムを確立しよう



ごがつびょう
5月病!? と思ったら…

- 学校を休みたい…
- つまらない…
- ゆううつだ…
- 疲れる…
- だけど眠れない…
- まわりの人がまぶしく見える…



心の充電を。

春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。それでも風薫る5月。濃さを増す若葉の緑や、色鮮やかな草花の間を通り抜ける風は、その香りを静かに運んでくれます。ふだんあまり気にしない風や日ざし、香りをいっぱい感じて少しゆっくりするのもいいですね。お疲れ気味の人におすすめです。

しっかり刻もう朝の生活リズム

<p>決まった時間に起床する。</p> <p>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。</p> <p>朝食をめぐと 元気出ないよ!</p> <p>Power Up!</p>	<p>出なくてもトイレに座る。</p> <p>とまあえず、ふんばってみよう</p> <p>ウンチ出ろ~</p>
--	--	--



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、試してみよう

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



急な暑さにご用心

<p>調節しやすい衣服をチョイス</p>	<p>かわくまえに水分を補給</p>	<p>日ざしをよける</p>
----------------------	--------------------	----------------

健康診断の結果をお知らせします

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



急に暑くなった日は熱中症が出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

結果のお知らせを見て、早めの受診をお勧めします。

- 内科・・・白色の紙と薄紫色の紙 (整形外科用)
- 歯科・・・緑色の紙 (四角の中に〇のある人は、必ず受診しましょう。)
- 視力・・・オレンジ色の紙
- 聴力・・・白色の紙
- 眼科・・・白色の紙 (1年生のみ)



自分の身体の状態を知ってください。