

ほけんだより 5月

令6年5月8日(水)
足立区立入谷中学校
保健室

みなさん、こんにちは。保健室の藤田です！

新学期が始まって1か月がたちました。新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりすることがたくさんあったと思います。でも、同時にストレスや疲れを感じることがありませんでしたか？もし不安なことがあれば、いつでも相談にのりますよ！気軽に保健室に来てくださいね。



SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン

- あたま いた 頭が痛い
- ぐっすり 眠れない
- しょうよく 食欲がない
- つか 疲れがと 取れない
- あさ 朝なかなか 起きられない
- なか ちようし お腹の調子が 悪い

心のサイン

- イライラする
- きぶんが すぐれない
- ひと 人と会いたくない
- きゆう 急に 泣いてしまう
- なんとなか な元気が出ない
- しゆうちゆう 集中できない
- やめる 気が出ない
- かんが 考えが まとまらない

【5月の保健目標】

生活習慣を整えよう！

中学校生活は、部活や勉強に忙しい毎日です。中学校生活を成功させる秘訣、それはズバリ！生活習慣です！！食事は三食食べる、夜は早めに眠る、運動をして身体を動かす、お風呂や歯磨きで身体を清潔に保つ、こうしたことが良い生活習慣です。生活習慣が整うと、勉強に集中でき、健やかに過ごすことができます。夜遅くまで、パソコンやスマートフォンを使うことで、眠れず、遅刻が増える…なんてことにならないようにしましょう！！

気分を変えてリフレッシュ！

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましよう。私も保健室で待っています。

5月の保健行事の予定

健康診断 続きます



14日(火) 11時	心臓検診(1年生と対象者)	半そで体操着、ハーフパンツを持てきます。
16日(木) 5時間目	耳鼻科健診	前日に耳掃除をしておくこと
24日(金) 追加日: 27日(月)	尿検査2次(1次検査で所見があった人、1次未提出者)	・1次検査で所見があった人には新しい容器をわたします。 ・1次検査未提出者は未使用の容器があればそれを使ってください。
29日(水)	眼科健診	眼鏡を持っている人は持ってくる。

遅刻や欠席、提出し忘れのないように全ての健診をクリアしよう！！

4月の内科検診や歯科健診では、みなさん静かに待てていましたね。

5月7日の尿検査も連休明けなのに関わらず、ほとんどの人が提出してくれました。素晴らしいです！

治療が必要な人には、お知らせをわたしています。受けた人は早めに病院に行きましょう。



健康診断の結果から生活もふり返ろう

歯科検診

気になるところがあつた人

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本、ていねいにみがきましょう。

身体測定

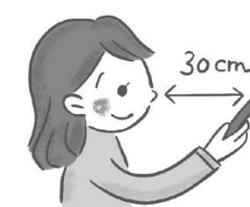
やせすぎ・太りすぎの人

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましよう。

視力検査

視力が下がつた人

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



〈保護者の方へ〉

健康診断にご協力頂きありがとうございます。お子様に受診のお知らせを随時渡しております。健康診断は生活を見直すチャンスでもあります。受診のお知らせを受け取った方は、早めの受診をお願いします。もしご不明な点がありましたらいつでも養護教諭にご連絡ください。