

ほけんだより 5月

令和4年 5月 日
我孫子中学校 保健室

	検診項目	対象者
10日(火)	心電図検診	1年生・支援学級(1年生)
11日(水)		
12日(木)	歯科検診	3年生・支援学級
16日(月)	内科検診	1年生
17日(火)		
17日(火)	尿検査一次予備日	1次検査未提出者
18日(木)	歯科検診	1年生

新学期が始まって約1か月が経ちました。からだと心の調子はどうですか？4月は新しい環境に慣れようと心がはりつめている時期ですが、連休で一休みをして少しリフレッシュできた人も多いのではないかと思います。自分に合った方法でうまくリフレッシュしていきましょう♪

できているかな？ 清潔な生活

- 毎日、新しいハンカチを持ってきている
- 爪を短く切っている
- 食後に歯磨きをしている
- ティッシュをいつもポケットに入れている
- 食事の前やトイレの後、石けんで手を洗っている

体を清潔に保つことは
病気やケガの予防につながります



健康診断、まだまだ続きます

4月から健康診断を進めていますが、専門医での検査や治療が必要な場合、治療のお知らせをお渡ししております。なるべく早めに受診していただき、その結果について学校へお知らせください。なお、学校の健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出すもの)ですので、受診の結果『異常なし』と判断される場合もあります。その点もご了承ください。
健康診断の最終的な結果は、後日「健康診断結果のお知らせ」をお配りします。



その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。



ゲ ームのやりすぎで、自が慙くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。



お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

～楽しい体験学習にするために～

5月には3年生の古都体験学習、2年生の自然体験学習がありますね！楽しい思い出を作るためにも、気をつけてほしいのが体調管理です。睡眠時間の十分な確保、きちんと3度の食事をする、排便の習慣をつくるなど、規則正しい生活で今から健康管理をしっかりとこなって、体の調子を整えておきましょう。また、乗り物酔いしやすい人は、長時間のバス移動などは不安になるかもしれません。簡単にできる乗り物酔い対策を紹介します。ぜひ試してみてくださいね！

- 前日はたっぷり寝る
- 満腹や空腹をさける
- 朝ごはんは、脂っこいものは食べない
- 酔い止め薬を飲んでおく
- バスは前のほうに座る



- 時々遠くの景色を眺める
- 体を締めつけない服装で
- 読書や細かい作業をしない
- 友だちと話してリラックス
- 吐きたくなったら、吐けばいい。と気楽になる

