

ほけんだより



家庭数配布

平成30年5月1日
我孫子中学校
保健室

新学期が始まって約1か月がたちました。からだと心の調子はどうですか？4月は新しいクラスや新しい友だち、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、5月は連休もあり、緊張もほぐれてからだや心の疲れが出てくる時期です。自分にあった方法でうまくリフレッシュをしましょう。連休明けも、元気なみなさんの姿が見られるのを楽しみにしています。

新学期疲れにならないために 意識して心と体をリフレッシュさせて

<p>1日に数分でも好きなことをする</p> <p>ストレス解消!</p>	<p>いつでも笑顔で。とにかく笑ってみる</p> <p>笑う門には福来たる</p> <p>ほほほ</p>	<p>ぬるめのお風呂にゆっくりつかう</p> <p>疲れがとれるよ♡</p>	<p>生活のリズムをみださない</p> <p>朝食か!</p> <p>ポイント!</p>
---------------------------------------	------------------------------------------------------	----------------------------------------	----------------------------------------------

～楽しい体験学習にするために～

5月には、2年生の自然体験学習、3年生は古都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おこなって、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

乗り物酔いをする人のために

「楽しみだけれど、乗り物酔いが心配…」という人もいます。こんな対策で、不安を吹き飛ばそう！

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

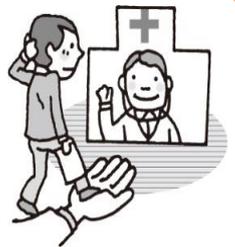


まだまだ続きます！健康診断

*** 5月の保健行事 ***

	検診項目	対象者
8日(火)	内科検診	2年1～3組
9日(水)	内科検診	2年4～6組
10日(木)	内科検診	2年7～8組
17日(木)	歯科検診	1・3年生・支援学級
22日(火)	心電図検査	1年1～7組・支援学級1年生
23日(水)	心電図検査	1年8組・再検査対象者
24日(木)	歯科検診	2年生・支援学級

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をしていただき、その結果について学校へお知らせください。なお、学校で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”と診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。



保健委員より

5月に入り、日暖かさをを感じる日が増えてきました。
この季節は気温の寒暖差があり、体調を崩しやすいです。
2年生は、自然体馬術学習、3年生は古都体馬術学習
という大事な行事があります。睡眠をしっかりと
とるなど、体調管理には気をつけましょう。
1年生を加え、新しい保健委員会メンバーで
頑張っていきます。ご協力をお願いします。