

ほけんだより



H29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



～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、6月には3年生の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



日本スポーツ振興センター共済掛金について

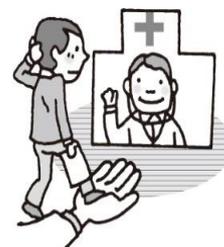
日本スポーツ振興センター「災害共済給付制度」の共済掛金460円は、4・5月分の副教材費に組み込まれます。引き落とし日は5月25日(木)になりますので、よろしくお願いたします。

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
9日（火）	内科検診	2年1～3組
10日（水）	内科検診	2年4～6組
11日（木）	内科検診	2年7～9組
18日（木）	心電図検査	1年1～7組・支援学級1年生
19日（金）	心電図検査	1年8組・再検査対象者
25日（木）	歯科検診	1年生・3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

保健委員長になりました、鈴木優奈です。全校生徒が揃って、更に快適に過ごせる環境作りができるように一生懸命がんばるので、よろしくお願ひします。さて、新学期が始まりました。寒暖差が激しくなり、体調をくずしやすい時期になるので、衣服を工夫したり、十分な睡眠をとるなどして体調を整えるようにしてください。