

保健だより

令和6年5月 春日部市立豊春中学校 保健室

GWが終わり、学校生活再開です！

新学期が始まって、あっという間に1ヶ月が過ぎました。新しいクラスや友達、先生に慣れましたか？部活動も1年生はまだ加入したばかりでドキドキしながら参加していることと思います。2年生は「教わる」から「教える・支える・踏ん張る」立場にもなり、3年生は最後の大会等に向け気合いが入っているところですね。新しい出会いは新鮮で、ワクワクする反面、少なからず不安や緊張もあるので結構疲れるものです。勉強や部活、5月25日の体育祭、3年生は来月に修学旅行もありますので、規則正しい生活リズムを意識して、楽しむ気持ちを忘れずに、みんなで力を合わせて一生懸命取り組んでいきましょう！！



五月の保健目標
 つくろう 規則正しい生活リズム
 体育祭に向け 笑顔で元気にいこう！
 保健委員会



* 心臓検査予備日(保護者同伴)

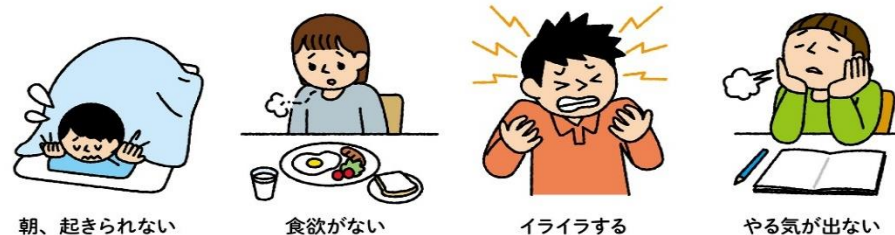
5月24日(金) 14:00~保健センター(ふれあいキューブ6階)

| 検診項目 | 検診日 | 対象者 | 注意事項 |
|-----------|----------|---------------------------|-----------------------------------|
| 歯科健診 | 5月 8日(水) | 1年生、2-1、2-2男子、相談室 | 朝の歯みがきをしてから登校を！ |
| 尿検査 1次 | 5月13日(月) | 全学年 *採尿容器は5月12日(金)に配付します。 | 朝8:35までに提出を。採尿したのに提出し忘れることがないように！ |
| | 5月14日(火) | 5月13日の未提出者 | |
| 歯科健診 | 5月15日(水) | 前回の欠席者、678組、2-2男子、2-3、3年生 | 朝の歯みがきをしてから登校を！ |
| 心臓検診 | 5月17日(金) | 1年生 | *男女ともワイシャツ、ブラウス持参！忘れずにご準備ください！ |

しっかりチェック！



見逃さないで！ ストレスのサイン



ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

「今から」始めよう！ 紫外線対策

今月に入り、『先生！顔がヒリヒリします』という声も聞こえてきました。日差しがまぶしい季節になりました。5~8月は紫外線が特に強くなると言われています。曇りの日や雨の日でも紫外線はゼロにはなりませんので油断は禁物です。

★日焼け止め…用途(日常生活/外出)や体質に応じて選びましょう。

帰宅後は日焼け止めをしっかりと落とし、日焼けした肌のケアも大事です。

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみよう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ！



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみよう。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

できること
保つために
心の健康を

自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。

保健室に来たら

いつから

どんなふう

具合の悪いところ

どうして

教えてください



暑い日が
多くなります

熱中症
注意！

熱中症を予防するためにも、衣服調節が上手にできるように意識しましょう。また、こまめに水分補給をしましょう！！

- ★暑い日はジャージを脱いで過ごしましょう。
- ★水筒を忘れずに！足りなくなってしまう人もいます。多めに持ってきましょう。
- ★睡眠時間を確保しましょう。
- ★朝食もしっかりとってから登校しましょう。
- ★着替えも持ってきましょう。
タオル、靴下、下着など。

自転車に正しく乗ろう！

自転車に乗るとき、ルールをきちんと守っていますか？ もしも守れていない場合は、安全運転のために、これからは守るようにしてくださいね。

禁止されていること

- 傘さし運転
- 携帯電話やイヤホンを
使いながらの運転
- 並んでの走行

守ってほしいこと

- 信号や一時停止
- 夜間はライトをつける
- ヘルメットをかぶる
- 歩行者優先

食べて実感！ 朝食の効果

「朝ごはん、食べてきた？」朝食を食べないことが「いいこと」のように誤解されていると感じます。朝食にはこんな効果があります。ぜひ食べて実感してみませんか。

- ◎脳にエネルギーが補給される
- ◎体温が上がり、体がしっかり動く
- ◎腸が刺激され、スムーズな排便に



★保健室 細田のつぶやき★ 中学1年生の1学期の不安、第1位『学習』2位『進路』3位『友達関係』です。1年生では、不安な時の解消方法についてクラスで話し合いをしました。不安な時、困った時、すぐに解決できるわけではないけれど、ひとりで抱え込まず、大人に相談する勇気をもって欲しいなと思います。▶体力テストで足を痛めてしまう人がいます。運動不足もあると思いますが、準備運動をしっかりとしましょう！▶豊春中生みんなの笑顔はキラキラしていてかっこいいですよ！

4月22日に1年生は不安や悩みの解消『中学校生活をより良く過ごすために』の授業をしました。



不安なことは誰にでもあることがわかった



不安な気持ちを手を乗にみるには？



4月22日(月)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--------|-----|---------|----|--------|-----|------|------|----|---------|-------|----------|--------|------|------|------------|----|----------|------|-----|----|----|--------|-----|
| 好きなこと、遊ぶ | 勉強をやめる | ゲーム | 友達と助け合う | 休む | 重労働を見る | 調べる | アドバイ | 親に相談 | 友達 | 気持ちをわける | ムリをしな | 自分から行動する | 原因を夏つる | ストレス | ストレス | 友人関係で不安、悩み | 相談 | 共通点を見つける | 話し合う | ゲーム | 音楽 | 動画 | 色んな人話す | 伝える |
| あ | ね | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ |
| あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ | あ |



みんなのストレス発散方法が知れてよかった



人に相談してみようと思えた

いろいろ知ることが出来て、気持ちが楽になった

気軽に相談できる話を聞くことが出来てほっとした

不安なこと、困っていることがあれば、

学校のこと、友達のこと、家族のこと、困ったり悩んだりしたとき、一人で悩まず電話してください。

電話教育相談 24時間365日 いつでも無料

☎ #7300 または 0120-86-3192

中学生・高校生の皆さんへ
いじめ、不登校、学校生活、性格、性のあり方などの悩みや不安に関する相談を受け付けています。

✉ soudan@spec.ed.jp

その他の相談窓口
いじめ通報窓口 いじめを急いで知らせたいときはこちらへ
ネットトラブル通報窓口 ネットでの悪口などを見つけたときはこちらへ