

ほけんだより 5月

令和5年5月8日
野田市立木間ヶ瀬中学校
保健室

新学期が始まって、約一か月がたちました。新しい環境で、疲れていませんか？「なんだか、やる気が起きない」「がんばろうと思っても、体が動かない…」なんてことはありませんか？それは、自分でも気が付かないうちにストレスをためすぎて、「心が疲れているよ」というSOSのサインなのかもしれません。まずは、のんびり過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友達や家族など、信頼できる人に話してみてください。困っていることがある人は、保健室にも相談に来てくださいね。

《健康診断の結果について》

4月から、各種健康診断が行われています。検診の結果、医療機関での検査や治療が必要と思われる場合のみ、結果のお知らせを出しています。(歯科検診は全員配布) お知らせをもらったら、早めに受診し、報告書を担任の先生へ提出して下さい。

なお、学校の健康診断は、スクリーニングと言い、病気の疑いがある人にプリントを渡していますので、病院では異常なしと診断されることもあります。



保護者の方へ ～色覚検査について～

色覚異常は、男子の約20人に1人、女子の約500人に1人にみられます。先天性ですので、本人が自覚していない場合や、保護者の方もその可能性に気づいていない場合も少なくありません。また人によって、見誤りやすい色が異なるため、個別にさまざまな配慮が必要な場合や、進路や職業の選択の際に制限のある場合が少なからずあります。保健室では、希望者に対する色覚検査を実施しています。検査結果は保護者にお知らせします。またその結果を学校から外部へ提出することはありません。検査の希望がありましたら、保健室まで連絡をお願い致します。

睡眠 足りていますか？

イライラ
いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだらう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

湯船 につかるメリット

こんなにあった！

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです！

- ◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る
- ◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる
- ◆ 血のめぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる
- ◆ 寝る1～2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる

38℃くらいのお湯にゆっくりつかるとおすすめ。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しよう！

5月の健康診断日程

- 10日(水) 耳鼻科検診(1年生、2・3年生対象者)
- 11日(木) 尿検査一次予備日
- 17日(水) 内科検診①(3年生、2の1、松の実)
- 23日(火) 内科検診②(1年生、2の2)

