

ほけんだより 5月

宇都宮市立清原中学校
令和3年5月11日

新学期が始まって1か月がたちました。環境が変わると新しい出会いがありますが、そのことでストレスや不安を感じることもあると思います。ストレスと上手に付き合うには、自分に合ったちょっとした工夫が大切です。ときには、ゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてください。



5月の健康診断スケジュール

12日(水)	朝の会で回収	尿検査1次(全学年)
13日(木)	8:45~	歯科検診(全学年)
14日(金)	13:30~	胸部レントゲン検査(対象者のみ)
24日(月)	13:30~	心臓検診2次(対象者のみ)
26日(水)	13:30~	内科検診(前回未検者, 2年生)
28日(金)	朝の会で回収	尿検査2次(1次未回収者)

尿検査は、全部で4回、回収します。毎年、採尿して家に忘れてくる人がいます。忘れずに持ってきてください!!

5月病 って何?

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



体

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い など

心

- ・不安やあせりを感じる
- ・やる気が出ない
- ・イライラする など

十分な睡眠や休息をとるように心がけましょう。
また、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。
悩みや相談がある人は、担任の先生や学年の先生、保健室にお話にくるのもいいですよ。

自分の心に聞いてみてください。今どんな風に辛いのか悲しいのか。あなたの心の痛みや不安は、自分ではわからないときがあります。そして、心の痛みは話してくれないと見えてきません。

心の傷は体の傷と同じように手当てをすれば今よりよくなるし、治りも早くなります。そのまま、我慢していると治るのも遅くなります。ちょっと勇気を出して話してみましょう。

5月の保健目標 生活のリズムをつくろう

.....裏面も見てね。.....▶

生徒の皆さん、保護者の方へ

毎日、ニュースでは新型コロナや変異株、また感染者数等の報道が絶えず流れていますね。終息が見えない状況が続きますが、引き続き学校では感染予防に努めてまいります。

また、毎日の検温と健康観察を忘れずにお願いいたします。朝のあいさつと一緒に「今日の調子はどう？」と聞いてください。生徒の皆さんも調子が悪いときは、お家の人に必ず伝えてください。そして、無理をしないで休んでください。

毎日元気に過ごせるよう規則正しい生活を心がけてください。



5月31日

世界禁煙デー



すべてタバコで失うものです

タバコを吸うことで失うものはなんでしょうか？ どれもみなさんにとって大切なものばかりです。

運動能力

タバコの中の一酸化炭素は全身に酸素を行き渡らせる力を低下させます。酸欠状態では息が切れやすく、部活でも力を発揮できません。



集中力・考える力

体で一番酸素を使う場所は脳。酸素不足だとうまく働かず、成績にも悪い影響が！

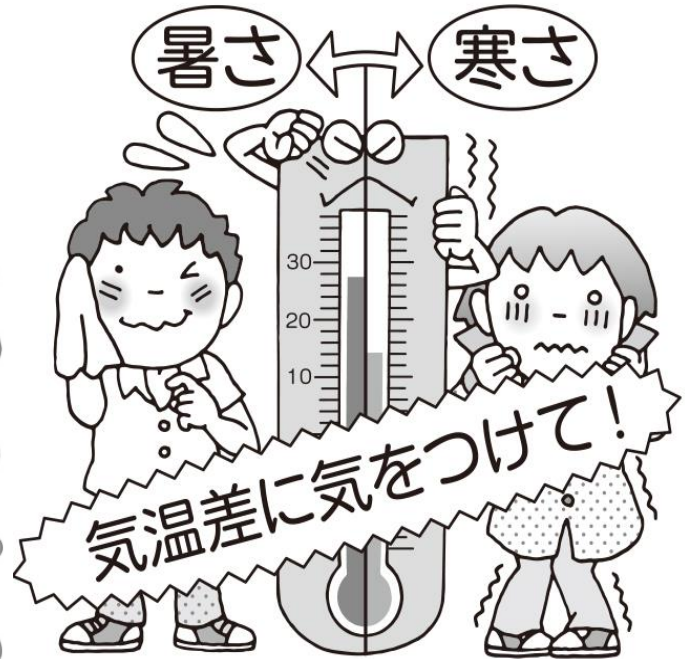
肌のツヤ

肌の老化を防いでハリを保ってくれるビタミンC。タバコを1本吸うと、なんとレモン半個分も失われてしまいます。

白くて健康な歯

タバコに含まれるタールで白い歯も茶色に。そのうえ汚れも付きやすくなり、歯周病のリスクも高まります。

はじめは「1本だけ」でも後悔することになるかも…



衣替えの時期でもありますが、朝晩はまだ寒くなることもあります。体調を崩す原因にもなります。上手に衣服の調節をしてください。

健康診断

受診のすすめを
もらった人は

病気や異常の疑いがあるので、
病院で診てもらいましょう。
早めに受診すれば治療も早く終わられます。

