

# ほけんだより

しっかりチェック!



けんこうしんだんのけっか

令和6年5月7日

陽北中学校

No.2

## 心もからだも元気ですか？

新しい学年が始まり1か月が過ぎました。そろそろ新しいクラスにも慣れたころと思いますが、**新学期の疲れや気温の変化のせいで、体調を崩す人**が増えています。勉強や部活動はもちろん大切ですが、**具合が悪いときには無理しない**ようにしましょう。

### 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」と捉え直してみましょう。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!



心の健康を  
保つために  
できること



### 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、誰かに相談してみましょう。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。

### 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。



## 尿検査の日程が決まりました

5月14日(火)が尿検査回収日となっています。前日に容器等を配布します。忘れずに、提出してください。当日、お子様が欠席する場合には、お家の方が朝9時までに保健室に届けていただければ、検査を受けることができます。また、生理中は正しい検査ができませんので、次の検査日に提出してください。

# けがを予防しよう！

けがには防げるけがと、一生懸命行った末に防ぐことのできないけががあります。またけがをしても、重傷にならずにすむこともあります。5～7月は運動部の大会や修学旅行、運動会など大きな行事を控えています。自分の生活を見直し、けがのない日々を過ごしましょう。

## 準備運動をしっかりとる

準備運動を十分に行わずにいきなり激しい運動をすると、筋肉や関節を痛めたり、心臓に負担がかかり事故につながりやすくなります。運動中の事故を防ぐためにも、準備運動をしっかりと行いましょう。

## いつもの練習でも気を引き締めて

緊張感を持たずになんとか運動を始めると、けがをしやすくなるものです。「運動する」ということだけで、日常生活よりけがのリスクは大きくなります。そのことを意識して、真剣に運動に取り組みましょう。

## 自分に合った靴を履こう

きつい靴は履いているだけで痛いし、外反母趾等の足のトラブルにもつながります。またゆるすぎる靴は、走っていて脱(ぬ)げてしまうこともあり、とても危険です。足首が不安定になり、ねんざしてしまうこともあります。自分のサイズや足の形にあった靴を履きましょう

## 落ち着いた生活をしよう

休み時間や授業中の「ちょっとふざけたつもり」や不注意が、大きなけがにつながるものがよくあります。自分の生活を振り返ってみてください。一人一人の意識が大切です。

## 水筒を持参しましょう

気温も高い日が多くなってきました。水分補給をこまめに行えるように水筒を持参しましょう。保健室には、水分不足からくる体調不良などで来室する生徒が少しずつ増えています。運動会の練習も始まっていますので、忘れずに持参しましょう。

## 健康診断結果について

健康診断の結果、治療が必要な人へは、随時お知らせを配布しています。早めに病院の受診をお願いします。また、異常がなかった人へは、すべての健康診断が終了後、「健康診断結果のお知らせ」を配布しますのでよろしくをお願いします。