

ほけんだより

5月

令和6年5月15日
大阪市立茨田北中学校
保健室

風薫る5月になり、新しいクラスが始まって1か月と少し経ちましたね。進学・進級で新しい生活が始まり学校生活に慣れてきた一方で、体や心の疲れが出やすい時期でもあります。5月は気温も変化しやすく、最近「頭が痛い、のどが痛い、熱っぽい、体がだるい」と言って保健室に来る人も多いです。

これからは日に日に暑さも増していき、体が熱さにまだ慣れていないので夏ほど気温が高くないでも、気温が25℃を超える日は熱中症にも注意が必要です。

たっぷりの睡眠、バランスの良い食事、こまめな水分補給で体調管理をしっかりとしましょう！



健康診断、まだまだ続きます



再検査や治療が必要な人には「検診のお知らせ」を渡します。医療機関を受診するときは「検診のお知らせ」を持参し、受診結果を先生に書いてもらってくださいね。

すでに受診している人、治療中の人は、その事を用紙に記入し、学校に提出してください。

*** 視力検査は、B・C・Dと判定された人にお知らせしました。**

*** 内科検診・眼科検診・耳鼻科検診・尿検査の結果は、所見のあった人にお知らせします。**

*** 歯科検診の結果は、全員にお知らせします。**

☆5月・6月の保健行事☆

5/9 (木) 内科検診 (3年)
5/23 (木) 内科検診 (2年)
5/28 (火) 歯科検診 (3年)
5/30 (木) 眼科検診 (1・2・3年)
尿検査 (二次)

6/13 (木) 歯科検診 (1・2年)
6/21 (金) 耳鼻科検診 (1年・2年1, 2組)
6/24 (火) 耳鼻科検診 (3年・2年3, 4組)

※月経中の方も出します。2次はこの1日だけです！
※対象者へは、前日に結果と容器を配布します。
※1次未提出の方も、新しい容器を配布するのでこの日に必ず出してください。

☆これまでの検診を欠席などで受診できていない人は、他学年の日程で受診することができます。担任の先生に相談してくださいね。



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も感じます。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



裏面も見てね！

～あなたの心と体の調子はどうですか？～

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れやすくなります。

●身体的な症状

＜頭痛、腹痛、食欲がわからない、めまい など＞

●精神的な影響

＜やる気が出ない、イライラ、不安・焦り など＞

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる・・・
自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。



他にも・・・

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!



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。



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。