

ほけんだより 5

令和5年5月1日
No. 2
所沢市立柳瀬中学校
保健室

新年度が始まって1か月が経とうとしています。新しいクラスや生活には慣れてきたでしょうか。新しい出会いがたくさんあった4月。嬉しい気持ちやわくわくした気持ちがある一方で、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。たまにはのんびりゆったり過ごす時間や、自分の好きなことに没頭する時間を作ってみましょう。適度な息抜きが、自分の気持ちを落ち着かせるために効果があります。清々しい気持ちで、5月も乗り切れるといいですね。



5月の予定

検査項目	日にち	時間	場所	対象	備考	
眼科検診	5月 9日 (火)	13:30~	保健室	全校生徒	・コンタクトの人は医師に申し出る	
内科検診	5月10日 (水)	9:00~	保健室	6組、3年、2年(3,4組)	・体育着上下 ・体を清潔にしておく	
耳鼻科検診	5月30日 (火)	9:00~	保健室	6組、1年、2年(3,4組)	・耳掃除をしておく ・耳が出る髪型にしておく	
歯科健診	6月 6日 (火)	9:00~	保健室	6組、1年、2年(1,2組)	・ていねいに歯みがきをしてくる	
	6月20日 (火)			2年(3,4組)、3年		
尿検査	1次	5月16日 (火)	登校後すぐ	保健室	・トイレに行ってから寝る ・朝一番の尿を採る	
	2次	5月17日 (水)				16日(火)未提出者
		5月31日 (水)				再検査対象者

※尿検査の容器は5月12日(金)に配ります。封筒に自分の名前が書かれているか、必ず確認しましょう。
※提出日は翌週5月16日(火)です! 5月15日(月)には持ってこないでください!

身体測定結果(柳瀬中平均)

	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1年	153.5	46.0	151.0	44.0
2年	160.3	50.0	154.6	49.3
3年	165.8	56.1	157.0	50.2

健康診断

!

わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

みんな一人一人のペースで
しっかり成長しているよ!



今月の保健目標：規則正しい生活リズムをつくろう

朝食で1日をスッキリ始めよう！



朝食の効果とは？

- ◎脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる
- ◎体温が上がり、体がしっかり動くようになる
- ◎腸が刺激されて、スムーズな排便につながる

朝食を食べないと脳も体もエネルギー不足になり、上手く働きません。また、不規則な食生活や排便リズムの不順は肥満につながりやすいと言われています。



朝食を食べるためには？

「食べたほうがいいのはわかっているけど、なかなか…」という人も多いようです。では、どうして食べない(食べられない)のでしょうか。そして、どうすれば食べる習慣が作れるのでしょうか。

- ◎食べる時間がない→朝早く起きる。

そのためには『早寝』が必須。

- ◎食欲がない→夕食を早めにとり、夜食を控える。

- ◎何を食べようか困ってしまう→パンやバナナなど、すぐ食べられるものを用意。

毎朝早起きしてしっかり朝食を食べ、元気に登校—これが目標ですが、すぐにはなかなか難しい人もいます。できるところから改善していけるといいですね！

▷▷5月病ってなんだろう？

この時期、耳にすることがある「5月病」は、実は正式な病名(医学用語)ではありません。学校や職場で、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が、5月に入る前後、ゴールデンウィークなど長めの休日をきっかけにして現れやすい…。そんな理由からこう呼ばれているようです。

- 身体的な症状…頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまい など
- 精神的な症状…やる気が出ない、イライラする、不安や焦りを感じる など

これらを解消するためには、自分に合った方法で上手くストレスを解消し、リラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠を多めにとる、体を動かすなど、自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と体を癒すようにするといいですね。



《お願い》

5月分の健康観察カードを配布しています。5月8日に新型コロナウイルスが5類に移行されますが、5月7日までは今までどおり、健康観察とカードへの記入・提出をお願いします。



はひふへほっこり ほけんしつ

1日でも早くみなさんの顔と名前、クラスを覚えることが、私の毎年4月の目標です。特技の欄に「顔と名前を覚えること」と書けるくらいには得意です。ですが、みなさんも私もバタバタしてしまう4月は、みなさんとゆっくり話す時間が取れず、まだ覚えきれていません。悔しいです…。校内で私を見かけたら、ぜひ声をかけてください！私から声をかけることもあると思います。ぜひお話ししましょう！みなさんのこと、たくさん教えてください。連休はリフレッシュして、エネルギーをチャージしましょう！

