

ほけんだより 5月

令和元年5月10日

流山市立西初石中学校 保健室

新緑の若葉が目まぶしい季節です。どんどん緑を深めていく校庭の木々に若々しいパワーを感じます。新しい環境の中でがんばっているみなさんのようですね。一方で、ちょっとお疲れ気味の人もいるようです。ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分とったりして、心と体をリラックスさせてくださいね。

新学期が始まって、ひと月 /

からだ 心 疲れていませんか？

からだ
の不調は
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

- CHECKLIST
- 落ち着かない
 - やる気が出ない
 - イライラする
 - 不安やあせりを感じる
 - 気もちが沈む
 - なにをするのも面倒くさい
 - 集中できない



心
の不調は
ありませんか？

疲れを感じたら、試してみよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない ★「～でなくっちゃ」をやめる
…誰かに話すとか荷物が軽くなることもあります …新しい環境では、失敗するの当たり前
- ★目標を新しく決める
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



健康診断、続いています！

4月より健康診断が始まり、今までに身体測定、視力検査、聴力検査、運動器検診、耳鼻科検診、内科検診、尿検査1次回収が終わっています。視力検査の結果は、B以下の結果だった人にも眼科検診の結果とともにお渡しします。日常生活において、黒板が見えにくいなど支障がある人は、必要に応じて病院等を受診してください。



検査項目	日時	注意事項
内科検診	5月 8日 (水)	女子はジャージの上を忘れずに！
尿検査 予備回収	5月13日 (月)	1次回収忘れは各自1時間目開始前までに保健室に提出してください。
2次回収	6月20日 (木)	
眼科検診	5月21日 (火)	前髪が目にかからないようにしてください。
歯科検診	5月23日 (木)	歯みがきをしてきてください。
心臓検診 (1年生のみ)	6月11日 (火)	女子はジャージの上を忘れずに！

保護者の皆様へ

健康診断の結果で「異常の疑い」があった場合に「検診結果のお知らせ」の用紙をお渡ししています。学校の集団検診では詳しい検査ができませんので、早めに専門の病院で検査・治療を受けられるようお願いいたします。治療が終わりましたら、用紙を担任に提出してください。なお、受診しても『異常なし』となることがありますが、これは学校の健康診断が“スクリーニング”(病気・異常の疑いがあるものを選び出す)であるためです。御理解・御協力をかさねてお願いします。

また、経過観察中や了承済みで受診の必要のない場合には、その旨を保護者が記入し、担任にお渡しください。(鼻炎・結膜炎など以前からアレルギーとしてお持ちのお子さんにも、治療のおすすめの用紙を出す場合がありますが、これは学校医が現時点で炎症があり治療が必要と判断しているものです。)全ての健康診断の結果は、7月に配布する健康の記録で御確認ください。

疑問な点、ご質問等ありましたら、養護教諭まで御連絡ください。

この時期だからこそ、熱中症にご注意を！

真夏に起こるイメージが強い熱中症ですが、季節の変わり目で寒暖差が激しい今の時期も油断できません。5月6日は「立夏」で夏が始まる日とされ、汗ばむ日も出てきます。こよみでは、すでに「夏」です。真夏ほど、気温が上がらなくても、まだ身体が熱さに慣れていないため、みなさんの身体にとっては大きな負担になります。天気予報で1日の最高気温が25度を超える「夏日」、30度を超える「真夏日」や、蒸し暑くなる予報が出ている日は、水筒を持参し、こまめに水分補給するなど暑さ対策を心がけてください。

新年度が始まって1ヶ月、 疲れやストレス…たまっていませんか？

新しい環境や人間関係の中、知らず知らずに疲れやストレスがたまっていることがあります。頭痛、腹痛、だるさ、食欲不振などの身体的症状、またイライラする、やる気が出ない、不安になるなどの精神的症状が出てしまうことも。そんなときは、リラックスできる時間を意識的につくりましょう。音楽やスポーツ、友だちとのおしゃべり、お風呂に入る…など自分に合った方法でリラックスをしてみてください。



心や体の不調を感じ、自分でうまく解消できなかったら、ぜひ保健室に来てください。

ストレス度チェック！！

あてはまる項目にチェックをつけてみましょう。チェックの数が多いほど、ストレスがたまっている状態です。特に、10個以上の場合は要注意です！



- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> めまいがする | <input type="checkbox"/> のどがかかわく | <input type="checkbox"/> 根気が続かない |
| <input type="checkbox"/> 肩がこっている | <input type="checkbox"/> 頭が重い（頭痛がする） | <input type="checkbox"/> イライラすることが多い |
| <input type="checkbox"/> 便秘がちである | <input type="checkbox"/> 手足がふるえる | <input type="checkbox"/> 何となく、不安になる |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 胸が重苦しい | <input type="checkbox"/> 自分に自信が持てない |
| <input type="checkbox"/> 夜、眠れない | <input type="checkbox"/> 何にもする気が起きない | <input type="checkbox"/> ものごとに集中できない |
| <input type="checkbox"/> ものを食べていない
と落ち着かない | <input type="checkbox"/> 朝、ゆううつなことが
多い | <input type="checkbox"/> 人と話をしたり、出かけた
りするのがおっくう |

脳について知ろうシリーズ②

学習が効果的な時間は

脳科学的には午前4時から午前10時頃までが最も記憶しやすい時間帯といわれています。この時間帯は脳が活発に働き、記憶力や集中力も発揮できます。記憶は睡眠と大きく関係しており、午後10時から午前2時までに深い睡眠をとると、記憶を整理するメラトニンや体の疲れやストレスを解消するホルモンが多く分泌されます。



夜遅くに学習すると、相当学習した感覚になりがちですが、それは1日の生活でしっかり使われた脳をさらに酷使するため、学習した気になる人が多いようです。

これらのことから、早起きして、睡眠によって疲労を回復させ、頭がスッキリした状態で学習していくことにより、効率よく学習できることはいうまでもありません。

子どもを伸ばす 脳のはなし 少年写真新聞社より

気持ちが伝わる話し方

～気持ちを表す言葉をプラス～

相手に気持ちが伝わるとうれしいものですが、同じことを聞いても、感じ方は人によって違うものなので、なかなか自分の気持ちが伝わらないこともあります。

そんな時でも、すぐにあきらめたり、腹を立てたりしないで、気持ちを表す言葉や顔の表情など、プラスの情報を加えていくことが大切です。相手の立場になって考えてみることも大切です。自分の気持ちは自分で伝えないと相手には伝わりません。相手が理解できるよう自分なりに伝え方を考えてみましょう。

コミュニケーションは、練習すればうまくなるものですから、挑戦してみましょう。

