

# ほけんだより

# 5月

令和6年5月9日

三和中学校 保健室

5月の保健目標

自分の健康状態を知ろう

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。緊張もほぐれ、自分が思っているよりも疲れが出やすい時期です。生活リズムを整えるとともに、ゆっくりと過ごす時間を取り入れ、心にも栄養補給をしましょう。また、汗ばむ陽気の日もあれば、天気がどんより蒸し暑い日もあります。暑くなり始めたこの時期から熱中症にも気をつけましょう。

## 生活CHECK

元気のひけつ秘訣は、規則正しい生活リズム♪

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度にからだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
-------------------------------------	--	-------------------------	---

## 健康診断 続きます

まだまだ

※尿検査は登校したら保健室に提出！  
 ※6月13日に耳鼻咽喉科検診(全学年)、  
 6月20日、6月27日に内科検診があります。

月	火	水	木	金
13	14 心電図 もれ検査 (対象者のみ)	15	16 視力・聴力 もれ検査 (対象者のみ)	17
20	21 尿再検査 (対象者のみ)	22 尿再検査 (対象者のみ)	23 歯科検診 (全学年)	24

## 健康診断の結果はどうだったかな？

### 体重が増えた or 減った

★体重は身長とのバランスが大事。BMIでチェックしてみよう！

**BMI**  
 = 体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)]

- BMIが25以上なら生活習慣の見直しが必要です。
- BMIが18.5未満なら痩せすぎかも…。



### 歯科検診結果を見直そう！

★むし歯や歯周病などで受診をすすめられた人は早めに治療を始めましょう。

★経過観察が必要だった人は、歯みがき習慣を見直して、健康な歯と歯ぐきを取り戻そう！

- 毎食後の歯みがき。
- 丁寧なブラッシング。



### 聴力に問題があった人

★病院を受診して原因を調べてもらいましょう。

⇒中耳炎が原因の時は治療をします。  
 ⇒ヘッドホンの使い方に問題があるときは使い方を改めましょう。

### 視力が下がっていた人

★普段の生活に思い当たる原因はありませんか？

- 姿勢が悪い。
- めがねやコンタクトレンズが合っていない。
- スマホなどで目を酷使している。

### 保護者の方へ

保健関係の提出物にご協力いただきありがとうございました。  
 引き続き健康診断が続きますので、日程確認をお願いします。

○健康診断が終わったら…

各検査が終わり次第、受診(要精検)が必要な生徒に対して「精密検査のお勧め」等を配布していきます。もらった医療機関を受診してください。また、今後の保健管理のために、受診の結果をご報告くださるようお願いいたします。なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といい、学業や発育に差し支えの出る疾病がないか等、疑わしいと思われる疾病を見分けることが目的です。そのため、病院で詳しくみてもらった結果「異常なし」と診断されることもあります。ご理解よろしくお願ひ致します。

それ、**心**や**体**からの

# SOSかも?

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

## 体のサイン



## 心のサイン



一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

## 気分を変えて リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

### 好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



### がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「~できなくちゃ」「~しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



### 体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



### 感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



### 一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。