

5月のほけんだより

真野中学校 保健室 令和5年5月8日 発行



新年度が始まり1ヶ月がたちましたが、みなさんの心や体の調子はどうでしょうか？長い休み明けでしんどいなあ…と思っている人もいるかもしれません。

5月は季節の変わり目です。学校生活にもなれ、疲れが出る頃です。心や体の疲れを感じている人は、栄養と休養が一番です。夜はしっかり寝て、体の疲れをとる生活を送りましょう。



新学期がはじまって1ヶ月・・・

こころ ♥ からだ 疲れていませんか…？

「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、気分が落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき…どうしていますか？自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解決できればOK！ですが、いつまでも考えたり、落ち込みから抜け出せないときは、誰かに相談してみませんか？

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“^{ちから}力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！

.....★★★★★★★★★



誰に相談したらいいかわからないときは？

話しかけやすい
人を思い浮かべ
てみよう

切り出しにくい
ときは、なんでも
ない話から始
めてみよう



親身になっ
て聞いてく
れる人は必
ずいるよ

おつかれモードのときは1/フレッシュ！！

★からだを動かして

リフレッシュ！



ストレッチで心と体をリセット！

★腹式呼吸でリラックス



1・2・3・4 で鼻から吸う
5・6・7・8・9・10 でゆっくり息を吐く。
一緒に嫌なことも吐き出すといいよ。

★好きなことでほっこり



★悩みを抱え込まない



今の気持ちを紙に
書いてみるといいよ。



熱中症に
注意！

急は

暑さ
注意報

暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む



水分とタオル、毎日必ず
持ってきてましょう！！



忘れずに
水筒を

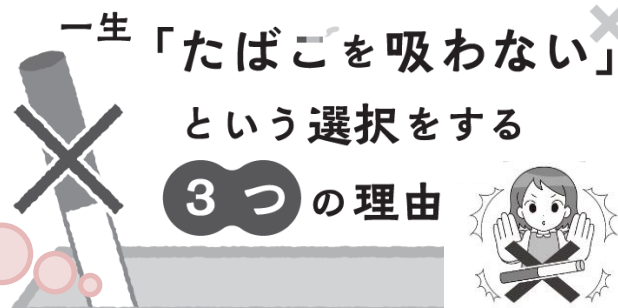
「熱中症は夏に
なるものでしょ？」
いやいや、
違います！！

急に暑くなるこの時期は、まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症の危険があります！！油断せずに、しっかり対策しましょう。
疲れたときや、体調が悪いときは無理をしないことが大切です。

5月31日は、世界保健機関（WHO）が定めた世界禁煙デー。「たばこを吸わないことがあたりまえ」という社会を目指して、さまざまな活動が行われています。

あなたにも「たばこを吸わない」という選択をしてほしい！

その理由は・・・



1 たばこを吸うと寿命が短くなる

20歳よりも前にたばこを吸い始めると、男性は8年、女性は10年、寿命が短くなることがわかっています！命を削りながら、それでもたばこを吸いますか？

たばこは体のさまざまな部位のがんの原因になります。脳梗塞や糖尿病…歯周病などの原因にもなります。



2 あなたの大切な人の健康にも影響が

家族の中に一人でもたばこを吸っている人がいると、家族全員の健康にわるい影響が・・・。

夫がたばこを吸っていると、妻が肺がんのリスクが1.3倍になるという研究も！たばこの臭いがすると感じたら、もう有害物質が体内に入っているのです。



3 たばこが原因で社会全体が大損失

たばこの害は日本社会全体の損失にもなります。いちばん大きいのはたばこが原因と考えられる病気の医療費。その額、1年間でなんと1兆6900億円！そのほか、たばこが原因の介護費・火事などを合わせるとなんと2兆500億円もの損失に。



視力検査

健康な目をまもるアドバイス！

健康診断の結果を生かそう！

健康な体をまもるアドバイス！

- ★読書や勉強、ゲームをするときは、目から30cm以上離して見よう。
- ★ゲームが時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう。
- ★20分～30分に1回は遠くをみよう。
- ★暗いところで本やスマホを見ないようにしよう。

先日、視力検査結果のお知らせを配付しました。視力の結果がB、C、Dだった方に配布しています。全校生徒の50%でした。

黒板の字が見えにくいと感じたり、いつも使っているメガネやコンタクトが合わないと感じていませんか？

「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っていないですか？

痛いのは嫌だ



重い病気が見つかったらどうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。



～今後の主な保健行事～

まだまだ続きます健康診断



5月11日（木）	3年 内科検診	★体操服を持ってくること！
5月12日（金）	2年 内科検診	★体操服を持ってくること！
5月16日（火）	1年 心電図検査	★体操服を持ってくること！
5月25日（木）	3年 歯科検診	
6月 6日（火）	検尿（二次）	★対象者は必ず提出すること！
	2・3年 耳鼻科検診	
6月 8日（木）	1年 耳鼻科検診	
6月15日（木）	2年 歯科検診	
6月20日（火）	1年 心臓二次検診(対象者のみ)	1年 色覚検査(希望者のみ)
6月29日（木）	1年 歯科検診	