



(すこやか)

中町中学校 保健だより

令和4年 5月2日 保健室

入学後、進級後、はや1ヶ月が過ぎましたね。5月は、緊張がゆるみ、疲れが出やすくなる季節です。なぜかいつもよりボーッとしているな、忘れっぽいなと思うことが増えていませんか？自分の気づかないところで疲れがたまっているかもしれません。

そんなときこそ、睡眠時間をしっかり取るなど、規則正しい生活を心がけ、生活習慣を整えましょう。

5月も引き続き健康診断があります

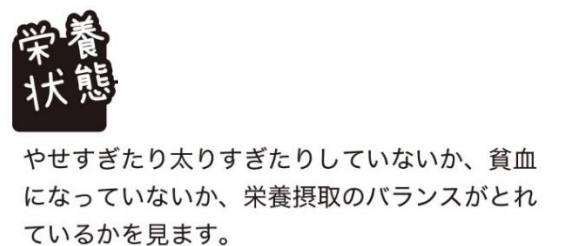
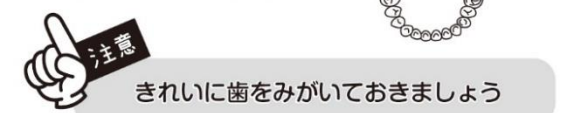
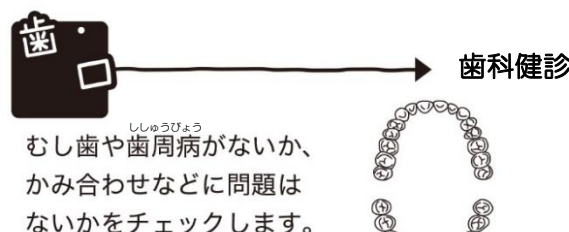
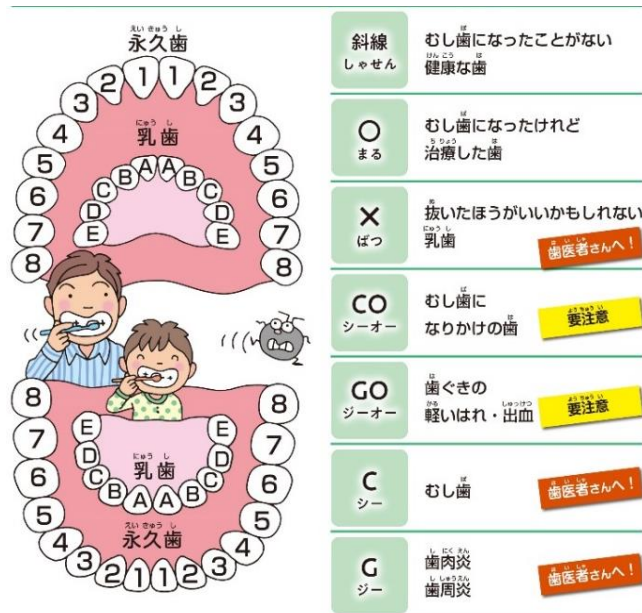
日にち	学年	項目
5月 6日	3年生	内科健診
11日	1年生	心電図検査
13日	1年生	内科健診
16日	2年生	
18日	全学年	歯科健診
31日	全学年	尿検査
6月 1日		尿検査予備日
24日	全学年	眼科健診

※内科健診の日程が変更になっています。

今月の健診は。。。

内科健診・歯科健診・尿検査、1年生は心電図検査があります。

歯科健診で言われる「C」、「CO」などの謎の記号。あの記号、実はみなさんの歯の状態を知らせる大切な役割があるんです。



治療勧告書のお知らせ

4月から健康診断が始まりました。健康診断において、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」があると認められた場合に「治療勧告書」をお渡ししています。早期発見・早期治療で治る病気がみつかる可能性があるため、治療勧告書をもらったら、なるべく早く専門医にみてもらってください。

受診後は「受診結果報告書」を学校に提出していただくようお願い致します。

『睡眠の質』をあげよう

1年生は中学生に、2・3年生は新しい学年になり、頑張らなければならないことが増えたのではないのでしょうか。頑張っている時ほど、自分の体調に鈍感だったり、生活習慣が乱れていたりします。

最近、このような症状が続いていませんか？

- なかなか眠りににつけない
- 何度も起きてその後なかなか寝につけない
- 起きる時間より、2時間以上早く起きてしまう
- ぐっすり眠った感じがしない

この中の1つでも当てはまる人は、睡眠の質が落ちている証拠です。

このような症状が続くと・・・

「頭痛」「吐き気」「めまい」など、体調が悪くなって、「何かだるい」「やる気が出ない」「授業中眠たい」など、学校生活や、日常生活がどんどんしんどくなっていきます。

油断大敵！水分補給を忘れずに！

この季節、「朝寒いし、あまりのど湯かないからいいや」、「飲まなくても何とかなってるし」といって学校に水筒を持ってきていない人を見かけますが、そのような人は要注意です。この時期、急に暑くなったり、知らないうちに身体の水分量が減っていたりします。

水分不足による体調不良を防ぐためにも、必ず水筒を準備し、持参するようにしましょう。

心の健康教育

心の健康教育って何かな？

心の健康教育では、心のサポート授業や心とからだの健康アンケートを行い、みなさんの心の状態を知ることによって、健康でよりよい学校生活が送れるように取り組んでいます。

心のサポート授業

日程

5月 9日 3年生

5月30日 1年生

6月 6日 2年生

心とからだの健康アンケート

日程

5月 9日 全学年



体調に変化が現れる前に睡眠習慣を整えましょう

『睡眠の質』をあげるために、次のようなことを実践してみましょう！！

- ①寝る前にスマホ・パソコン・テレビを見ない
- ②適度な運動
- ③リラックス
- ④寝る直前の食事は避ける
- ⑤寝る前はカフェインを取らない(紅茶など)

