

保健だより



臼井西中学校 保健室

ゴールデンウィーク中は、山や海に出かけたり、ショッピングを楽しんだり、スポーツや趣味に取り組んだり、みなさんとの会話から、充実した休日を過ごした様子うかがえました。

新学期がスタートして1か月です。疲れの出やすい時期ですので、活動と休養のバランスを考えて生活しましょう。

休日明けの欠席者や保健室来室者が多い状況です。規則正しい生活を意識しましょう。中学生は体力があるので、あっという間に昼夜逆転生活になってしまいます。

5月 保健目標

- 正しい姿勢をしよう
- 規則正しい生活をしよう

5月の保健行事

11日(水)	尿検査一次予備日
12日(木)	歯科検診 3年生 2年3組
18日(水)	内科検診 1年生 3年1組 3年2組
25日(水)	尿検査二次 内科検診 2年生 3年3組
27日(金)	歯科検診 1年生 2年1組 2年2組
30日(月)	心電図検査 1年生

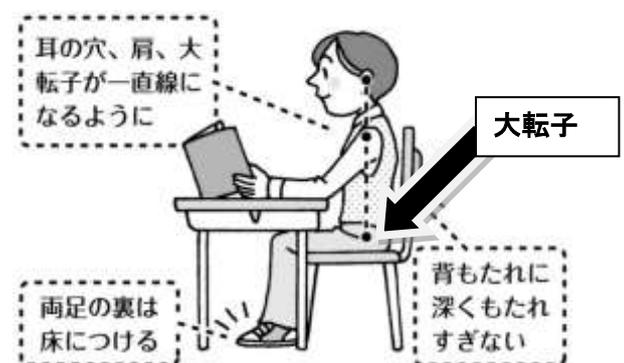
正しい姿勢で筋力アップ!

スタイルアップ!!!



普段から正しい姿勢を意識することで、必要な筋肉がきたえられ、自分の体をしっかり支えられるようになります。内蔵の成長や動きの活発化のためにもよい姿勢を心がけましょう。

ゲームやスマホを操作する時の姿勢にも注意しましょう。悪い姿勢でからだがかたまり、血液の流れが悪くなります。頭痛や肩こりの原因となります。



心身の不調に気づこう

5月病
って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



体
・なんとなくだるい
・食欲がない
・頭が痛い など

心
・不安やあせりを感じる
・やる気が出ない
・イライラする など

24時間子ども SOS ダイヤル (全国共通)
0120-0-78310
(なやみおう)

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。

コロナ禍で中学生の5人に1人の割合で、気持ちが落ちこみやすい・元気がでない・不安がある・イライラするなどのうつ傾向が見られるそうです。からだ大人へ近づき、ホルモンバランスの影響も受ける思春期のこころの問題は、大人が思う以上に深刻かもしれません。

一時的な気分の落ち込みは誰にでもあります。不調が長引くときは、お家の人や身近な先生に相談してみましょう。こころの専門家、スクールカウンセラーの先生への相談もおすすめします。

食べることは生きること 食育コーナー②

コロナ禍で「黙食」が当たり前になっています。臼井西中の給食は配膳から食事中まで誰一人しゃべらず、とても立派です。本来は会話を楽しむのも食育の一つですが、感染症予防のため仕方ないですね。

会話を控えるのは仕方ないとして、食事の時間は、こころを豊かにする大切なひとときです。一人で食べる「孤食」、子どもだけで食べる「子食」ではなく、家族で食卓を囲んだり、「個食」ではなく、いろいろな種類や色とりどりの食材をバランスよく食べたりと食事の時間を楽しむことが、こころの安定につながります。食事の時間を大切にしたいですね。

保護者様

- ・スポーツ大会や部活動の練習が本格化してきました。熱中症や脱水症状の予防のため、1日分の水分をしっかり補給できるように、水筒を持たせていただきますようお願いいたします。
- ・視力検査の結果、視力B (1.0～0.7) 以下のお子さんにお知らせを配付しました。視力低下が見られる場合、眼科医への相談をおすすめします。子どもの場合、すぐ眼鏡が必要ではないこともあり、眼鏡をかけることによって近視が進行してしまうこともあると学校医よりお話しがありました。まず、今の状態を専門医に診ていただき、眼の病気の有無の確認や、眼鏡、コンタクトレンズの必要性をご判断ください。