

ほけんだよ 5月

令和8年5月1日

佐倉市立根郷中学校

保健室

新学期が始まって1か月。新しい生活には慣れましたか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎている人、いませんか？自分の心や体の声に耳を傾けてあげてくださいね。

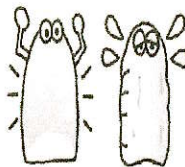
学校管理下でケガをしてしまったら

- ① 病院を受診する際、「子ども受給券」は使用しないでください。
※使用してしまった時は早めに精算してください。できない場合は、「委任状」をご提出いただきます。
- ② 窓口での支払いの合計が、消費税抜きで1500円以上（診療点数500点以上）の場合に日本スポーツ振興センターの適用になります。
※複数月の総合計が1500円以上であれば適用。
- ③ 用紙は1ヶ月に1枚、医療機関ごとに1枚です。
- ④ 時効は2年です。早めの書類提出をお願いします。
- ⑤ 申請後2～3か月で、災害給付金が支給されます。

5月の予定

14日(木)	歯科検診	2年2組・3年生
21日(木)	尿検査2次	(該当者)
"	内科検診	2年1組・3年生
26日(火)	脊柱側弯症検診	1年生
28日(木)	尿検査2次漏れ者	(該当者)
"	内科検診	2年2組・1年生
29日(金)	心電図検査	1年生

つめは健康のバロメーター



爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。

健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

注意が必要な状態

縦筋がある	睡眠不足、過労
横筋がある	疲労、ストレス、外的刺激
青白い	鉄分不足、貧血
割れやすい	栄養不足
二枚爪	乾燥、栄養不足

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。



Are You Hangry?

ペコペコだとイライラは世界共通

“Hangry”は、Hungry（空腹）とAngry（怒り）を合体させた言葉で、おなかが減るとイライラしてしまうことを表します。ヨーロッパでも、空腹だとイライラ感が増し、喜びの感情が減るという調査結果が。これは世界共通のようです。

これは、脳の栄養である「糖」が足りなくなると、感情に影響するせいではないかと言われています。心と体はつながっているんですね。「なんだか最近イライラするな」という人は、一度立ち止まり、食事を含めた生活を振り返ってみると発見があるかも。



ほけんしつから ～カウンセリングルームツアーの巻～

1 (保健室のとなりにある部屋)に入ったこと、ありますか？

2 毎週火曜日、その扉は開きます。

3 でも、行く用事がないですよ。

4 そこで、1年生対象に昼休み、カウンセリングルームでゲームをしています。

5 1年生のみなさん、順番に参加できますので、楽しみにしていてください。
※勝者に景品あります♡