

ほけんだより 5月

2024.5.7 鳴門市第二中学校 保健室

新学期が始まって約1カ月が経ちましたが、新しい生活には慣れてきましたか？特に1年生のみなさんは、部活動も始まり忙しい毎日をご過ごしているのではないのでしょうか。無理せず、自分のペースで慣れてください。新しい環境で頑張っているみなさんを保健室から応援しています。疲れが出やすい時期ですので、ゆっくりとお風呂に入ったり、睡眠を十分とったりして心と体をリラックスさせてください。

もうすぐ運動会！ けがや熱中症を防ぐために…

睡眠をとって疲れをとりましょう。

寝不足のまま練習に参加すると集中力を欠いて危ないだけでなく、熱中症など体調を崩しやすくなります。



朝食をしっかりとりましょう。

成長期のみなさんには朝食が必要です。エネルギーを補給して練習・本番に備えましょう。

水筒を忘れずに持参しましょう。

まだまだ暑い日があります。熱中症予防の為、こまめに水分補給を！



準備体操をしっかりしましょう。

一つひとつ丁寧に取り組む事で、体の準備が整います。特に普段、運動をしていない人はしっかり行いましょう！



爪が伸びている人は、短く切りましょう。

競技をする時に怪我をする原因のひとつとなります。



保護者の方へ

新年度が始まり、たくさんの保健関係文書の記入や捺印等お世話になりました。ご協力いただいたおかげで、お子さまの検診がスムーズに行うことができます。4月から6月にかけて、健康診断(※)が続きます。診断の結果、病気や異常が見つかったお子さまについては、「受診のおすすめ」をお渡しします。ぜひ医療機関を受診していただき、受診結果を学校まで提出して下さい。

(※) 学校の健康診断は、病気や異常の「疑い」があるケースを見つけ出すもので、医療機関を受診した結果、「異常なし」と診断されることもあります。その場合もご連絡をお願いいたします。

心と体 疲れていませんか？

新しい環境に新しい出会い…。頑張りすぎると体や心が「ちょっと休憩して」とサインを出すことがあります。5月は、心や体の疲れがしやすい時期です。次のチェックをしてみてください。いくつかチェックがついた人は、ちょっと息抜きをしてみましょう。

もし、悩んでいることがあれば、いつでも保健室に相談しに来てください。担任の先生や、カウンセラーの先生もいます。一人で悩まないでくださいね。

からだ



- 疲れやすい、だるい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い
- めまいがする
- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある
- 何をするのも面倒くさい

心

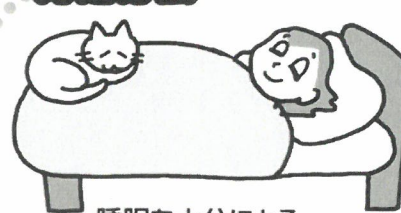


- ♪アドバイス♪ ・ほっとできる時間を大切にする ・気分を変えることをやってみる
・「みんなも同じ」と気をもつ ・誰かに話してみる

ゴールデンウィーク明けは… 心身の疲れが出やすい時期です



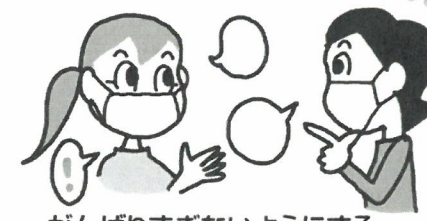
対処方法



睡眠を十分にとる (心身を休める)



上手に気分転換をする (ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする (誰かに相談したり助けてもらう)