



保健だより 5月号

令和6年5月11日

墨田区立竪川中学校 保健室

環境が変わって1か月が経ちました。保健室に来室する生徒に最近の様子を聞くと「疲れています」「小学校より楽しい」「忙しい」と様々です。何事も健康第一です！睡眠をしっかりとして、よく食べ、元気に過ごしましょう。心配なことがあれば、保健室にも話をしに来てください。



** 5月の保健行事 **

日	検査項目	対象者	時間	場所	備考
13(月)	尿検査二次	対象者 1次未提出者	登校後	保健室	登校したらすぐに提出
13(月)	心臓検診	1年 2・3年対象者	13:20~	被服室	体育着
14(火)	内科健診	3-3 2-1、2-2	13:05~	保健室	体育着
16(木)	歯科健診	3年 1-1、1-2	9:00~	保健室	朝、歯みがきをして登校する
24(金)	内科健診	1年	13:05~	保健室	体育着
30(木)	歯科健診	2年 1-3、5組	9:00~	保健室	朝、歯みがきをして登校する
31(金)	内科健診	5組 2-3、2-4	13:05~	保健室	体育着

健診後、所見があった生徒にはお知らせを配布します。早めに受診し、結果を学校へお知らせください。欠席した場合には、学校医の病院で健診を受けることができます。後日、お知らせをお渡しします。

自分の体のことを知っておくことはとても大切です。保健室や病院で健康状態を質問された時には、自分の言葉で答えられるようにしてください。

** 暑い? 寒い? 自分で体調管理を **



5月はさわやかで気持ちのいい季節ですが、ちょっと体を動かすと汗をかくこともあると思います。夏本番になる前から外に出て体を動かし、**段々と暑さに慣れていくことが熱中症予防のポイント**です！来月には運動会があります。急に体に負担をかけることなく、少しずつ練習を頑張りましょう。**こまめな水分補給も忘れずに**。汗ふき用のタオルやハンカチを持ち歩き、衛生面に気をつけることも大切です。一方で、朝や夜は薄着しているとまだ少し寒いです。その日の気温、体調に合わせて衣服で調整しましょう。

＊ ＊ 5月病にご注意を！ ＊ ＊

子供も大人も5月は心や体に不調が出やすい時期です。あなたは大丈夫ですか？

心のサイン

- ・ 怒りっぽくなる
- ・ 急に泣いてしまう
- ・ 気分が落ち込む
- ・ やる気が出ない
- ・ 人と会いたくなくなる



体のサイン

- ・ 頭痛や腹痛
- ・ 肩こり
- ・ 下痢や便秘
- ・ 食欲がない、逆に食べ過ぎる
- ・ 寝つきが悪い
夜中や朝方に目が覚める

心や体に出る症状の原因は、 **ストレス** かもしれません！

ストレスを抱えていても上手く対処できれば、成長に繋がります。しかし、ずっと重いストレスがのしかかっていると、心や体が耐えきれずにサインを出します。同じ環境にいても、ストレスの感じやすさは人によって違います。

あなたに合うストレス解消方法は？

ストレスに上手く対処するためには、自分なりのストレス解消方法を知っておくことが大切です。

<上手なストレス対処法の特徴>

- ①自分を傷つけない
- ②他人を傷つけない
- ③物を壊さない
- ④どこでも簡単にできる

自分や他人、物に当たっても後々後悔したり、イライラが募ったりします。悪循環になってしまいますね。

<ストレス対処法いろいろ>

- ・ **睡眠** 睡眠とストレスには深い関係があります！
しっかり睡眠をとることでストレスが減少します。
- ・ **運動** 楽しんで体を動かしましょう。
- ・ **相談** 嫌なことがあったら周りの人に話を聞いてもらうことで心が軽くなる場合があります。



ゆっくりお風呂に入ったり、ボーッとする時間を作ったりしてリフレッシュしましょう。