

ほけんだより

令和6年 5月
小山市立小山城南中学校
保健室

新学期が始まって、1ヶ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにドキドキしたり、楽しんだりしたことがたくさんあったことでしょう。でも、不安やストレスを感じることもあったはずで、自分では気が付かないうちに、疲れがたまってしまつてもあります。たまには、ゆっくりする時間を意識的に取って、自分の心や体のことを考えてみましょう。

それ、心や体からの SOSかも？

体のサイン

心のサイン

一つひとつはちょっとしたことで、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠。無理せず誰かに相談してみるのもいいでしょう。

気分を変えて リフレッシュ！

好きなことをする
何かに夢中になることは、一番の気分転換♪



がんばりすぎない
新しいことがすぐに出て来ないのは当たり前★



感情を紙に書く
気持ちの整理ができ客観的に状況をみれるように★

心や体からSOSが出ているときは、気分を変えて、こんなことを試してみませんか。



体を動かす
運動は、心を安定させる働きをもったホルモンを分泌させます。



一人で抱えこまない
誰かに話すだけで楽になることも。保健室でもお話できますよ。

毎朝の立腰タイム～よい姿勢で一日をスタートしましょう～

今年度から、毎朝の放送による立腰タイムを設定しました。
よい姿勢を長く維持するためには、よい姿勢を支える筋力が必要になります。
その筋力を鍛えるためには、日頃からよい姿勢を意識して保持し続けることが大切です。毎朝の立腰タイムで、よい姿勢を意識し、集中力・学力もUP!!



健康診断日程 引き続きスムーズな検診にご協力よろしくお願いします!

5	2	木	対象者	腎臓検診二次・前回未提出者
	29	水	全学年	眼科検診(蘇先生)
	30	木	前回欠席者・1年生	内科検診(福田先生)

まだまだ続きます
健康診断



★ 5月から健康生活チェックが始まります ★

本校では、保健委員会による「健康生活チェック」を、毎月実施しています。自分で自分自身の生活習慣を見直し、チェックします。健康的な生活習慣は、強い体と心を育み、自分の夢や目標を実現させる土台となります。



健康生活チェックをもとに、自身の生活を見直し充実した日々を過ごせるようにしましょう！

～健康生活チェックの具体的なやり方については、後日保健委員のみなさんから説明があります～



ハンカチ、ティッシュの携帯・爪や歯の衛生等についてもチェックします！



昨年度の生徒アンケートの結果では、しっかり睡眠がとれていない人が多くいました。そこで、今年は、“就寝1時間前はメディア機器を使用しない”という目標を追加しました。ぜひ、みなさんチャレンジしてみましょう。



まさかの手洗い実態!?



ハンカチでふくまが 手洗い です

みんな大丈夫!?

手がぬれたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかく手洗いしてもまたすぐ汚くなってしまいます。服でふくのも×。手の水分を清潔なハンカチできれいに拭き取りましょう。



5月22日は運動会です!



- ★靴の調整をする。(サイズ やくつひもの状態)
- ★爪は短く切ってくる。(ケガ防止)
- ★汗ふきタオルや着替えの準備をする。
- ★帽子を持参する。(熱中症対策)
- ★水筒を忘れずに持参する。(水分補給)

こんな日は熱中症にご用心



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

体調が悪いときや疲れているときは、無理をしないことも、大切な予防のひとつです。