

ほけんだより 5月

令和7年5月1日
小山市立小山第三中学校
保健室

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しい環境に慣れ、楽しい気持ちもある一方で、緊張がほぐれ疲れが出てきた人もいるかもしれませんね。そんなときはお風呂に浸かったり、音楽を聴いたりしてゆっくりする時間をつくってくださいね。また、今月は三中3大行事の一つである運動会、月末には修学旅行・宿泊学習と行事が盛りだくさんです！どの行事にも元気に参加できるように日々の体調管理もしっかりと行っていきましょう！



めざせ食生活改善

栄養3・3運動

3色の食品群



栄養3・3運動とは

毎日「朝・昼・夕の3食」「食品群の3色がそろった食事」をとろうという運動です。これを意識すると結果的にバランスよく栄養をとりやすくなります。

まずは **ちよい足し** からスタート！

例 パンに **ちよい足し**



うどんに **ちよい足し**



万全の状態

当日を迎えるために

慣れない環境での活動は思った以上に体力を使います。当日に向けて体調を完璧にしておきましょう。

起きる時間と寝る時間を一定にして、睡眠のリズムを作りましょう



朝ごはんを食べて排便のリズムを整えましょう



体調に心配がある人、受診が必要なのにまだの人は事前に病院へ行っておきましょう



のうせきずいえき

脳脊髄液減少(漏出)症とは・・・？

スポーツをしていて頭や首に外傷を負うことがあります。その外傷を受けた後に、脳脊髄液が漏れだし減少することによって起立時の頭痛やめまい、倦怠感、記憶障害といった症状が現れることがあります。これを脳脊髄液減少症と言います。

〈早期の対応が大切〉

- ①頭痛やめまいなどの症状が現れたら水分補給し、横になり安静を保つこと
- ②医療機関を受診すること、受診するよう呼びかけることも大切！

〈治療方法は？〉

○ブラッドパッチ療法

⇒自分のブラッド(=血)をパッチ(=ふさぐ)治療法です。脳脊髄液がもれている箇所が分かる場合には保険適用でこの治療を受けられます。治療ができる病院は限られているのでチェックしてみてくださいね。

心にもお薬をあげよう!

元気が出ない イライラする 疲れを感じる 食欲が出ない
学校に行きたくない やる気が出ない 好きなことも楽しくない
頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まってもいいんだよ



そんなときは肩の力を抜いて、こんなことをしてみてもいいよ。どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友だちと話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたりしないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の余裕がなくなること。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体をリフレッシュできます。

どれも試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。

保護者の方へ

健康診断の結果をお渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいことは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

スクールカウンセラー来校予定

✿加藤 好子 先生

〈小山三中〉

5/1(木) 23(金)

〈城東小〉

5/26(月)

〈大谷北小〉

5/29(木)

ご希望の方は担任または教育相談担当吉田までご連絡ください。

◆保護者の方へ〈色覚検査の実施について〉

色覚検査は保護者の希望により、健康相談の一環として、検査を受けることができます。検査を希望される方は保健室にお申し出ください。学校での検査の結果、医師の診断が必要だと思われる生徒には、眼科医の受診をおすすめしますのでよろしくお願いいたします。

検査日が決定いたしましたら、お子様を通してご連絡いたします。

検査期間：6月16日(月)～6月20日(金) 休み時間、放課後