

ほけんだより5



May

5月の保健目標

健康診断の結果を生かし、積極的に健康づくりをしよう

令和5年5月10日
北区立神谷中学校

進学・進級し、新しいクラスになってから1ヶ月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。特に5月は、少し慣れてきたり頑張りすぎたりした反動で、気力が落ちてきてしまうことも……。適度なストレスは成長に欠かせないものですが、過度なストレスとならないよう、自分のココロやカラダの健康を振り返り、息抜きしたり発散したり上手につきあっていきましょう。

また、運動会練習が本格的に始まります。体が暑さに慣れない今は、最も熱中症になりやすい時期です。熱中症対策にもココロの安定にもつながるため、裏面を参考に、基本的な生活リズムを整えていきましょう。

5月8日より新型コロナウイルスは5類へ移行し、学校生活でも変更した部分があります。ウイルスが根絶はされていないため、コロナ以前のような日常生活に戻すところと感染症対策をしっかりと行うところとメリハリをつけて、安全安心に生活を送り、健やかな成長が望めるようにと思っております。感染の流行状況により対応が変更となることもあります。引き続き、ご協力よろしくお願いいたします。

基本的な感染症対策



登校前に健康観察！

体調不良時は自宅療養を。
健康チェックカードによる
体温の報告は行いません。



エアコンつけてても換気

窓とドアの対角2方向を
10cm ずつ開けよう
CO₂濃度は1000ppm以下
暑さ・寒さ対策を工夫しよう



手洗いまたは消毒を！

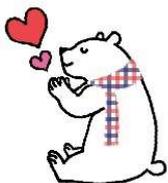
- ①外から戻ったとき
- ②給食の前後
- ③トイレの後
- ④掃除の後



配膳時の注意！

給食当番をするときは、
マスクを着用しましょう。
給食を受け取るときは、
会話を控えましょう。

健康診断を受けるのはなぜ??



- ① 自分の体を知るため : 成長や健康の様子を知る手がかりに！
- ② 自分の健康を守るため : くわしい検査や治療を受けるきっかけに！
- ③ 健康な体を育てるため : より健康に過ごせるよう考える機会に！

健康診断では、バランスよく成長しているか、見たり聞いたりするのに不自由はないか、体の異常や病気の可能性はないか等がわかります。ですが、視力や聴力の正確な数値、病名やその原因などはわかりません。「結果のお知らせ」をもらったら、早めに医療機関へ行きましょう。

— 5月の予定 —

日にち		健診項目	対 象
5/12 (金)	登校時	腎臓検診	全学年
5/12 (金)	13:20頃	内科検診・運動器検診	2年生
5/15 (月)	登校時	腎臓検診 予備日	忘れた人
5/18 (木)	13:30	眼科検診	全学年
5/19 (金)	13:30	内科検診・運動器検診	3年生
5/30 (火)	登校時	腎臓検診 二次	対象者

なりたい自分になるために・・・

さて、ココロとカラダの健康は、すべての活動の源です。「健康」は目標ではなく、なりたい自分に近づく基盤だと考えています。

健康の根を長〜く伸ばし、ココロとカラダの成長によって幹を太〜くすることが、将来の自分自身へとつながっていきます！

夢や目標のために、まずは根である健康づくりを考えていきましょう。健康診断では自分の今のカラダの状態を知ることができます。そして生活習慣を振り返って改善していくことが、カラダの成長・健康な生活には欠かせません。

また、何かに打ち込んだり、挑戦したり、感情が揺れ動く体験をしたり、悩んだり・・・、そんな日々の積み重ねが、心の成長にもつながっていきます。



生活リズムステップアップ週間 5月22日(月)～26日(金)

そこで、なりたい自分になるために、生活リズムを振り返る1週間を行います！！

6月3日には、運動会、という一大行事があります。自分の目標を立てて、挑戦しませんか。ケガや熱中症を予防し、自分の目標を達成するために、ベストを尽くすためには、健康管理が最も大切です！

生活リズムを意識し、改善することを見つけて習慣にするきっかけにしてほしいと思います。

同じ時刻に起きよう！



睡眠中は、筋肉や骨などカラダを育て、ココロを安定させます。また、カラダの機能を調節する自律神経は、毎日同じ時刻に起きて規則正しい生活を送ることが大切です。

- 平日も休日も同じ時刻に起きる
- 中学生に必要な睡眠時間 8～10時間
- 寝る1時間前までには電子機器OFF
スマホ・タブレット・ゲーム・PC

しっかり朝ごはん！



脳のエネルギーになるブドウ糖は、体の中にあまり蓄えることができません。そのため、朝ごはんを食べることで、エネルギーを補充し、集中力や記憶力を高めます。また、体内時計を整えるためにも朝ご飯は重要です。

- バランスよく食べて学習効率UP！
(腹持ちがいい→脳へ安定したエネルギー)
- 朝食に塩分+水分を！（甘いパンのみはNG）