

ほけんだより



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4年 5月11日
北区立神谷中学校

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付き合っていきましょう。

また、運動会練習が始まります。気温が高くなってきていますが、まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症を起こしやすい季節です。基本的な生活リズムを整えて、抵抗力を高めることは、ストレス対策にも、熱中症対策にも、感染症対策にも、すべてにつながっています！！

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ます。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事です。

- 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)

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 —

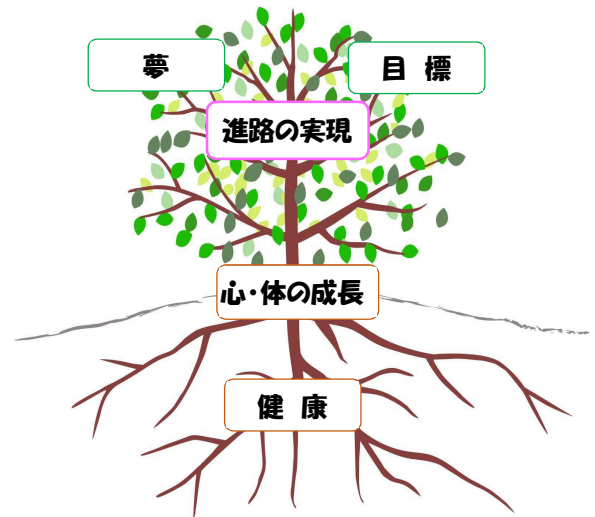
日にち		健診項目	対象
5/12 (木)	13:30	眼科検診	全学年
5/13 (金)	登校時	腎臓検診	全学年
5/13 (金)	13:20	内科検診・運動器検診	2・3年生
5/16 (月)	登校時	腎臓検診 予備日	忘れた人
5/31 (火)	登校時	腎臓検診 二次	対象者

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思えます。

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。健康診断で自分の今の体の状態を知ること、そして生活習慣を振り返って改善していくことは、健康管理の第一歩です。



生活リズム☆ステップアップ週間 5月23日(月)～27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4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みませんか。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なるといいなと思っています。

もしかして… 5月病!?

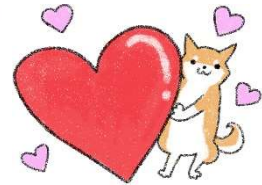
こんな症状は
ありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ！」と思っていたけれど…不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれない。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちやおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。



「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！

