

ほけんだより 5月

野木中学校
5月7日（火）

緑がまぶしく、さわやかな季節になりましたね。

でも中にはお疲れ気味の人にも目にします。新しいクラスや友達にもなれてホッとしたとたん、疲れが出てきたのかもしれませんが。ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分とったりして、心と体をリラックスさせましょう。



健康診断続きます!

5月	時間	検診名	対象学年	備考
8日（水）	13:15~	内科検診 結核検診 運動器検診	3年生 前回欠席者	・前日は入浴し、体操着（半袖、ハーフパンツ）を準備してください。 女子は <u>巻きタオル</u> を使用します。
14日（火）		腎臓検診 （尿検査） 二次検査	二次検査者 前回未提出者	<u>朝起きたらすぐに尿を容器</u> に取ります。忘れないように注意しましょう。 女子の生理・欠席等で提出ができない人は、次回（ 6月13日 ）提出してください。

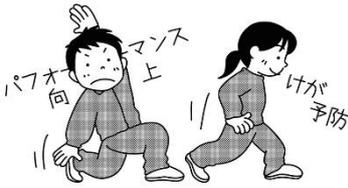
結果が出たら、早めに受診!!

5月も健康診断が続きます。診断通知が届いたら、お家の人と自分の健康課題について話し合ってみましょう。課題が見つかった人は、早めに医療機関を受診するとともに、生活習慣などを見直してみましょう。健康だった人は、引き続き健康が維持できるような生活習慣を送りましょう。学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すもの）ですので、受診の結果「異常なし」と判断されることもあります。その点もご了承ください。



受診結果が分かったら、学校にお知らせください!

運動会でケガや体調不良を予防するために！

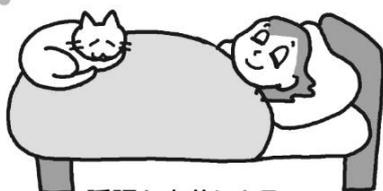
<h2>睡眠と朝食をしっかりとる！食べる</h2>	<h2>こまめに水分補給をする</h2>
<p>睡眠不足は、集中力を欠き、けがや体調不良の原因となります。朝食をたべることにより体温が上昇し、身体は活動的になります。</p> 	<p>運動前や運動中、運動後など、十分に水分補給をしましょう。のどが渴いたと感じる前に水分補給をすることがポイントです。汗を拭くタオルも忘れないようにしましょう。</p> 
<h2>準備体操をしっかりと行う</h2>	<h2>体調が悪いときは無理をしない</h2>
<p>短距離走やリレーなどで「肉離れ」を起こしてしまう可能性があります。準備運動をしっかりとって、急に走りこまないようにしましょう。</p>  <p>ウォーミングアップ・クールダウン念入りに。</p>	<p>体調が悪いときに、無理をしてしまうと、悪化してしまう可能性があります。また、練習中や運動会当日に体調が悪いと感じたら、すぐに先生や周りの人に伝えましょう。</p> 



心がつかれていませんか？

ゴールデンウィークは休むことができたでしょうか。心はつかれていませんか？新しい生活の中で、環境や周りの人との関係が変わったことなどが原因でストレスや疲れが溜まり、体と心にいろいろな不調が出てくることを「5月病」と呼んでいます。緊張や疲れの原因が人それぞれであるのと同じように、それをほぐすための方法も様々です。早めに寝る、運動する、趣味を楽しむなど自分に合った方法を探して、うまくリフレッシュしましょう。

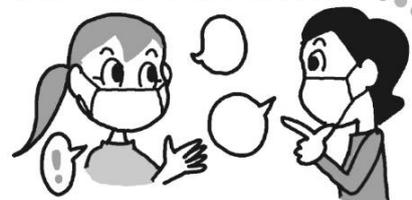
対処方法



睡眠を十分にとる
(心身を休める)



上手に気分転換をする
(ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする
(誰かに相談したり助けてもらう)