

<今月の保健目標>
自分の体調を見直し、健康習慣を身につけよう



ゴールデンウィークではゆっくりリフレッシュできましたか?「連休中にたくさん遊んで疲れが残っている・・・」「生活リズムが乱れてしまった・・・」という人も多いかもしれません。今日から、「連休モード」を少しずつ「通常モード」に戻していきましょう!

熱中症対策を

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

健康診断の時期がやってきました

もしお子さんの体で気になることがある方は、事前にご相談ください。

身長・体重測定

健康的に成長できているかを見ます。

内科検診

栄養状態や背骨が曲がっていないかを確認したり、心臓や肺などの音を聴いたりします。

歯科検診

歯や歯ぐき、かみ合わせを見ます。特に1～3歳はむし歯菌に感染しやすいので、むし歯の早期発見の機会でもあります。

尿検査

小児腎不全の原因となる先天性腎尿路異常(腎臓や尿道などの形の異常)を早期発見できる可能性があります。

健康診断後は、お子さんに成長の様子を伝えてあげたり、生活習慣や食事など日々の生活に活かしたりしていただくと嬉しく思います。

5月の保健行事

- | | | |
|---------------------------|---------------------------|-------|
| *5月 7日(木): 歯科検診(2年生7クラス) | *5月 26日(火) | } 尿検査 |
| *5月 12日(火): 心臓病検査(1年生のみ) | 5月 27日(水) | |
| *5月 14日(木): 内科検診(1年生5クラス) | *5月 28日(木): 歯科検診 | |
| *5月 19日(火): 聴力検査(1年生、3年生) | (1年生2クラス、2年生2クラス、3年生3クラス) | |
| *5月 21日(木): 視力検査(全クラス) | | |

❖ 月経の生徒は、後日提出します。

☆すべての検診をもれなく受けるようにしましょう!



心のメンテナンス、大丈夫?

つかれたときに
やってみて!

リフレッシュのアイデア

- 一人で ゆっくりする 時間を作る
- スマホを置いて 散歩する
- 好きな本を もう一度読む
- 一緒にいて 楽しい人と おしゃべり
- 好きな映画や ドラマを観る
- ストレッチ
- 睡眠時間を 多めにとる
- ゆっくりと 深呼吸をする
- etc...



「ちょっと前向きになれるかも?」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのを やめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる

グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

友だちとのちょうどいい距離感

中学生は部活などで一緒に過ごす時間が長くなる分、友だちとの関係が深まり、距離感の難しさも増えます。毎日一緒にいないと不安、相手の気持ちを優先して疲れる、などがある場合は注意。仲が良くても「一人の時間」や「自分の気持ち」を大切にしましょう。無理に合わせ続けると、心が疲れてしまいます。

話したいときに話せて、離れたいときは離れられる。そんな関係が、ちょうどいい距離感です。

こんなサインは要チェック

- 一緒にいると疲れる
- 誘いを断るのがこわい
- 自分の意見が言えない

友だち関係で大切なのは、相手だけでなく、自分も心地よいことです。困ったときは一人で抱え込まず、身近な大人や保健室に話してみてください。