

ほけんだより5月^{がっ}

江南中学校
令和6年5月1日(水)
保健室 木付

吹く風がさわやかになってきました。新学期が始まって1カ月、そろそろ緊張もほぐれ、新しい環境に慣れてきた頃だと思います。「なんとなくきつい」「だるい」という人はいませんか？きつかったり、だるかったりする人は、まず、生活習慣を見直してみましょう。規則正しい生活を送ることで、体調が良くなってきますよ。今月は、体育大会もありますね。元気に登校しましょう。

いよいよ体育大会

熱中症に注意しよう！

体育大会に向けて、これから本格的に練習が始まってきます。例年よりも早く気温が高くなっています。暑さに慣れていないこの時期は、汗を上手にかくことが出来ず、熱中症になりやすくなるので、予防をしっかりとしましょう。

< 熱中症予防のポイント >

- ① 体調を整える。(早寝、早起き！！ 疲れを溜めないようにしましょう。)
- ② 朝ごはんを食べてくる。(体温が上がり、体がしっかりと動きます！)
- ③ 帽子をかぶり、直接太陽の光に当たらないようにする。
- ④ こまめに、水分補給をする。→喉が渇く前に飲みましょう。
- ⑤ 疲れを溜めない。(夜は早めに布団に入きましょう。)

*水筒に入れてくる中身は、水・お茶
(体育大会期間中はスポーツドリンクも可)です。
気温や体調を考えて入れてきましょう。



スクールカウンセラー



浦上美佐子先生が来校されます！

～生徒の皆さん、保護者の方へ～

気軽に利用ください。少し勇気を出して相談してみると、自分の中で心の整理ができていたり、新しい気づきを発見できたりするかもしれません。

笑顔のとても素敵な先生で、お仕事のこと、ご家庭のこと、子どものこと・・・どんなことでも優しく聞いてくださいます。

今年度は月に1～2回水曜日の来校予定になっています。この機会に、ぜひご利用ください。

お子さんに関することでしたら、保護者の方のみで利用可能です。保護者の方と生徒一緒でも可能ですし、生徒のみもちろん可能です。

お一人1時間程度です。ご希望の方は、担任又は保健室木付までご連絡ください。

【1学期の来校日】

5月29日(水) 6月19日(水)
6月26日(月) 7月10日(月)

【カウンセリングの時間】

10時30分～14時30分

はちみつ

んぶ
が
ちシ

りが
み

だ
し
な

め

チェックの結果



今週の
はちみつチェックの結果

全校生徒の忘れ 0人を目指しましょう!

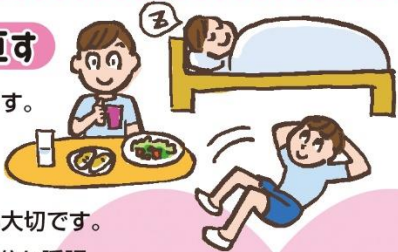
1の1	2の1	3の1
14人	6人	5人
1の2	2の2	3の2
14人	6人	11人
	2の3	3の3
	5人	7人

4月からはちみつチェックを行っています。今年度初めの結果は、できていない人が、多かったです。これから体育大会で、運動量が多くなってきます。清潔を保つためにも、はちみつを意識しましょう。

今後も毎週月曜日に 保健委員さんが「はちみつチェック」を行います。

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。
心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ!



心の健康を
保つために
できること

誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。



※尿検査(腎臓検診)があります※

★ 学校に出す日 5月14日(火) 15日(水)

検尿は、日本では1974年から行われています。検尿が開始された頃、学校を長期欠席する児童・生徒の中で最も多い理由が腎臓の病気でした。また、腎臓の病気は症状がなく進行することも多く、見つかる頃にはかなり症状が進行していることがあります。

こうした腎臓の病気は、早期発見することで早く治療したり、進行を遅らせたりすることができます。特に、子供の腎臓の病気の約半数は慢性に経過する(長期間にわたって続く)ので、早期からの治療や適切な生活管理が大切になります。

検尿はこうした腎臓の病気を早期に発見するために行われており、小学生・中学生・高校生の全学年、全員を対象にしています。

【5月の保健行事】

5月14日(火)	尿検査	全校生徒
23日(木)	内科検診	1年生
24日(金)	眼科検診	全校生徒
27日(月)	内科検診	2年生
28日(火)	内科検診	3年生
	尿検査2次	該当者
31日(金)	耳鼻科検診	1年生+2, 3年生該当者



内科検診は体操服が必要です!