

ほけんだより 5月

令和6年5月9日 熊本市立武蔵中学校保健室

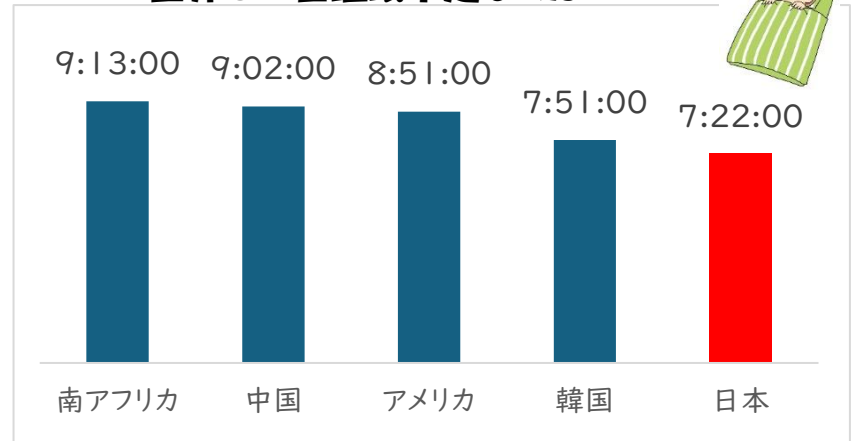
体育大会の練習を保健室前の廊下から運動場を眺める毎日です。みなさんのがんばる姿に毎日元気をもらっています。何かに夢中になれるって素敵なことですね。自分を大事に、無理せず、楽しみましょう。

5月の保健目標：体力をつけよう

体力をつけるための第一歩は、基本的な生活習慣を整えることが大切です。保健室でみなさんのお話を聞いていると、「夜遅くまで起きていた」「朝ごはんを食べていない」ということがよくあります。



世界で一番睡眠不足なのは…？



OECDの睡眠時間の調査において、日本人の睡眠時間が一番短いことがわかりました。1位の南アフリカ共和国と比較すると、1時間51分の差があります。

中・高生に必要な睡眠時間は・・・8～10時間



夜更かしを習慣化しないための工夫として、①起床時の日光浴、②朝食の摂取、③運動習慣の定着があげられます。皆さんにとって大事な成長期の時期ですので、日頃の生活を今一度見直しましょう。

気分を変えて リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。

体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。

一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましよう。私も保健室で待っています。

校内研修 心肺蘇生法を行いました

5/7(火)、子どもたちの大事な命を守ることができるよう職員向けに研修を行いました。胸骨圧迫や AED の使用方法、アクションカードを用いてシミュレーション研修を行いました。実際に想定してやってみると、ときどきして、冷静に対処することが難しいものだとわかりました。



今後も、子どもたちの大事な命を守ることができるよう、職員間での研修を重ねるとともに、安心安全な学校環境づくりを行っていきます。

今後の保健行事の予定

5/17(金) 尿検査2次(該当者のみ)

けん 健康 診 断 まだまだ 続きます

5/22(水) 耳鼻科検診(1年生と該当者)

5/28(火) 内科検診(3年生)

5/29(水) 内科検診(2年生)

6/4(火) 内科検診(1年生)

体操服を忘れずに!