

ほけんだより5月



令和6年4月27日
小池中学校
保健室

もうすぐ4月が終わります。令和6年度は落ち着いて良いスタートを切ることができました。1年生は中学校に慣れてきている様子が分かります。2, 3年生も先輩として良い手本になっています。

ゴールデンウィーク明けから各部活動も本格始動します。興味の似通った者同士で活動する中で、お互いの良いところを見つけることができたり、教え合うことで技術を高め合うことができたり、悩みを共有できたりと教室では得られないものがあります。もちろん入部しないという選択肢もあります。校外で活動している人もいるでしょうし、家で勉強したい人もいるでしょう。自分にとって最善のものをを見つけましょう。



「ちょっと疲れたなあ」と感じている人はいませんか？
ゴールデンウィークは心と体を休める良い期間です。
ゆっくりしてください。

新学期が始まって1か月が過ぎました。4月は新しい出会いがあり、「さあ、がんばろう」という気持ちもあり、張りつめた気持ちで1か月を乗り切った人もいないでしょうか。

気づかない間に疲れがたまり、心や体にいろいろな不調が出てくるころでもあります。やる気が出なかったり、元気が出なかったり、少し食欲が落ちたり…。疲れが出てきていませんか？



無理は禁物です。とりあえず、生活リズムを整える

ことが大切です。体も心も寝ている間に回復するので、よく寝ましょう。寝ている間に前日の学習が定着します。楽器や運動も昼間の練習で覚えたことが寝ている間に脳内で復習され、パフォーマンスが上がります。良く寝ると、気持ちが前向きになります。「そんなこと言っても心配事があって眠れない」という時は、誰かに話を聞いてもらうと気持ちが楽になることがあります。お家の人、友だち、先生等誰かに話してみてください。保健室でもいいですよ。話をしに来てみてください。



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。

5月の検診日程

5月の検診は以下のとおりです。

提出物がある場合は忘れないようにしてください。

期日	時間	項目	対象学年	場所	担当者
5/ 1(水)	13:30~14:10	眼科検診	全校	集会室	江口医師
5/ 9(木)	10:30~10:00	耳鼻科検診	1年生	集会室	篠田医師
5/17(金)	14:00~14:30	内科検診	全校	集会室 保健室 会議室2	遠藤(新作)医師 蓮池医師 水澤(彰郎)医師 宮島医師
5/21(火)	9:00~10:30	心臓検診 (心電図検査)	1年	会議室2	新潟県保健衛生センター
5/22日(水) ~24日(金)	朝	尿検査一次	全校	自宅で採尿 学校で提出	県央研究所

徐々に暑さに慣れる

最近、春が短く、すぐに暑さがやってくるような気がします。

朝は涼しくても、日中になると暑くなることもあります。衣服で調節しましょう。

今年から導入された紺色の半袖体操着もさわやかで素敵ですね。

暑熱順化
は今のうち！



暑熱順化
とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日~2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



水筒は通年持参していいので、休み時間には水分補給を心がけましょう。