



ほけんだより

厚木市立玉川中学校
保健室 No.2
平成30年5月22日発行

新緑の若葉がまぶしい季節から、次第にどんどん緑を深めていく学校の周りαゆ々にエネルギーなパワーを感じます。新しい環境からがんばってきたみなさんは、今週末の体育大会に向けて練習を重ねています。そのエネルギーな姿から大きなパワーを感じています。一方で、ちょっと疲れを感じている人もいるようです。ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、心と体をリラックスさせることも必要ですよ！

……もしかして「疲れている」？

～からだと心をチェックしてみよう～

体育大会の練習に部活動、校外での活動など、からだの疲れは当然あるかとは思いますが、十分な睡眠やバランスのとれた食事などで回復は見込めます。でも……かんばりすぎて、からだの心か「ちょっと休憩して」のサインを出さずいませんか？

からだ

- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い



心

- イライラする
- やる気が出ない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- 些細なことに対する不安がある



チェックがいくつかついた人は、ちょっと息抜きしてみよう

アドバイス

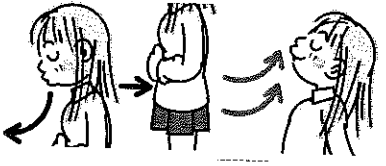
- ▶ ゆっくりする時間をつくる
- ▶ 長分を愛することを認める
- ▶ 誰かに話してみる
- ▶ 「みんなも同じ」と、気楽に持つ



リラックスできる呼吸法

からだの力を抜いて、お腹をへこませながら、口で息をゆっくり吐き、口をきつめた鼻から息をゆっくり吸い込む。

自律神経のバランスを整えます

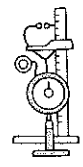


学校の健康診断で

わかること わからないこと

=わかる=

- ・ どのくらい体が大きくなったか
- ・ 異常な病気の可能性の有無



=わからない=

- ・ 本当に異常な病気があるかどうか
- ・ 病気の名前(診断)



受診のお目的のお便利をもらった人は、絶対に病気、というわけはありません。でも、病気がもしも、学校に行けないスクリーンング(選別)。本当のことは病院で検査して初めてわかるのです。受診して「ほっせい」「スッカリ」させよう。



残る健康診断は、あと……

- 6/1(金) 眼科検診 13:30~(全校生)
- 5/31(木)・6/8(金) 心臓病精密検査(対象者)に限り可。

すでに知らせている健康診断の結果は……

- 聴力検査(1・3年生) ■ 内科検診
- 耳鼻科検診(1年生と2・3年生の希望者他)
- 尿検査 → 一次・二次検査 →

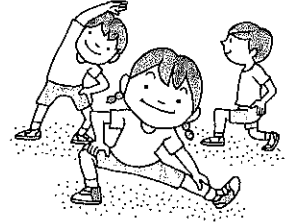
- ★ 視力検査・歯科検診の結果は7月の三者面談時に渡します。結果を早目に知りたい方は保健室へ申し出て下さい。
- ★ 心臓病検診(1年生)の結果は、わかり次第お知らせします。
- ★ 7月には全員の結果を個人票を全員に配ります。



体育大会 目前に

New Stage 気持ちよく頑張ろう

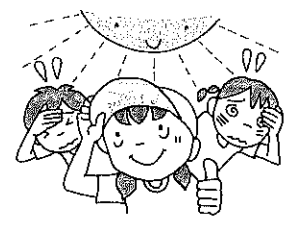
準備体操はしっかりと！特に全員が力を全力で走ります。入念なストレッチをして筋肉を伸ばしておかないと肉離れの原因になります！
要注意！！



瓜は叩いてあるよ！転倒したり、何かにぶつかってしまったり…何かあるかわからない。余計なけがは防ぎたいよ！瓜の叩きとは痛いのだから、保健室へ検査しよう！



こまめに水分補給を！当然のことながら、水分補給は重要！この日の暑さはまだとまらない！！油断せずには熱中症予防は大事。給水タイムには確実に補給を！



帽子の着用。日焼け止めOK!! 暑さ、陽ざらしの身を守るの大事！積極的に利用を！当日の暑さ予報は要チェック。