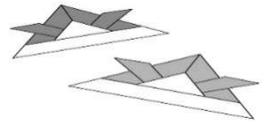


5月のほけんだより

富岡東中学校 保健室
2022. 5. 2

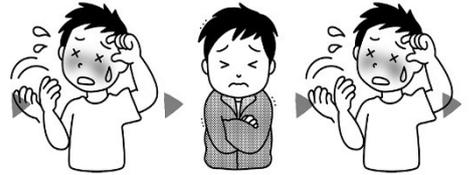


春の疲れがでていませんか？

新学期が始まって1か月経ちましたが、「何となくしんどい、だるい」と感じている人はいませんか？もしかすると、新しいクラスや環境で緊張していた4月の疲れがでてきているのかもしれませんが、そんな時は、無理をしないようにゆっくり過ごして、心や体を休められるようにしてみてください。

また、5月は朝・夕の気温差が大きいので、体調をくずしやすい時期です。特に衣服の調節が難しいですね。脱いだり、着たり、自分の体調に合わせてみましょう。

寒暖の差が大きい5月。



衣服の調節 こまめに、ね。



健康に過ごすために、生活リズムを整えよう

一日を元気にスタートさせる！

朝ごはんの様々な効果



朝ごはんしっかり食べていますか？

朝ごはんは、1日の生活リズムを整えるために欠かせないものです。朝はなかなか食べられないという人もいますが、春の疲れがでてきているこの時期こそしっかり食べるようにしましょう。

睡眠は、疲れをとるためにとても大切なことです。特に寝る前のスマホ・タブレット等の使用は、光が刺激になってなかなか寝付けなくなってしまいます。寝る30分くらい前には終わるように気をつけてみてください。

スマホの「沼」にご用心



動画、ゲーム、音楽、SNS…など、スマホは楽しいですね。でも、長時間ズルズルと使い続けると、その「楽しい沼」から抜け出せなくなっちゃうかも!? そんなスマホ依存症の他にも、さまざまなトラブル発生の危険もあります。スマホと上手に付き合うために、家族とも話し合って「ルール」を決めるのがおすすめです。

- ① 使用時間のルール
- ② 課金（有料アイテムなど）に関するルール
- ③ 他人の悪口や批判を流さない
- ④ 自分や友達の情報（住所や電話番号、学校名、写真など）をよく知らない人に伝えない

身だしなみを整えよう！

コロナウイルス感染症の影響で、手洗い、消毒の習慣、清潔なハンカチを持参する習慣等が身についた人もたくさんいるのではないのでしょうか。特に清潔習慣は、身だしなみを整える「マナー」と感染症など「病気の予防」の2つの目的があります。また手足の爪の処理は、けがの防止になります。時々チェックしてみてください。

清潔のポイント！



5月の健康診断の予定★★★★★★★★★★

日時	検診科目	学年	準備等
5月17日(火)	歯科検診	1年生	給食後の歯みがきを丁寧にしておいてください。
5月24日(火)	歯科検診	2年生	
5月31日(火)	歯科検診	3年生	



おうちの方へ (お願い)

定期健康診断が始まっています。健康診断の結果、専門機関を受診された方が良い場合は、その都度お知らせをさせていただきますので、早めに受診されますようお願いいたします。

また、学校での健康診断はスクリーニング(疾病等異常や疑いがあるかどうかのふるいわけ)になりますので、確定した診断は医療機関を受診していただくようになります。その結果、「異常なし」の場合もありますので、お知りおきください。

ご面倒ですが受診されましたら、結果を学校まで提出してください。よろしくお願いいたします。

