

健やかな泉

令和6年5月2日
一宮市立中部中学校
保健だよりNO. 2



新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにわくわくしたり、やる気が増したりした人も多いのではないのでしょうか。同時に、ストレスや不安も感じることもあったはず。自分では気づかないうちに疲れていることもあります。連休を使ってゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。

ただし、生活リズムを崩すのは禁物。連休後にリズムを取り戻すのが大変です。右の点に注意して連休を過ごしてください。



起床時間を決める



朝食を食べる



夜は早めに休む

◆◆内科検診日程変更のお知らせ◆◆

都合により、次のように変更します。5月24日は加藤学校医、5月31日と6月5日は山田学校医が担当します。

日時	該当クラス
5月24日(金) 13:15	2の6男子、1の1、1の2
5月31日(金) 13:30	1の3、1の4、1の5女子
6月5日(水) 13:30	1の5男子、1の6、1の7

給食後の歯みがきのすすめ

食後の歯みがきは歯と口の健康づくりに欠かせません。給食後に歯みがきをしたい人は歯ブラシを持ってきてみてください。自分の席で磨き、口をゆすぐときだけ水道を使うようにします。歩きながら歯みがきをするのは危ないのでやめましょう。

こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
急な運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

今からしっかり対策しましょう

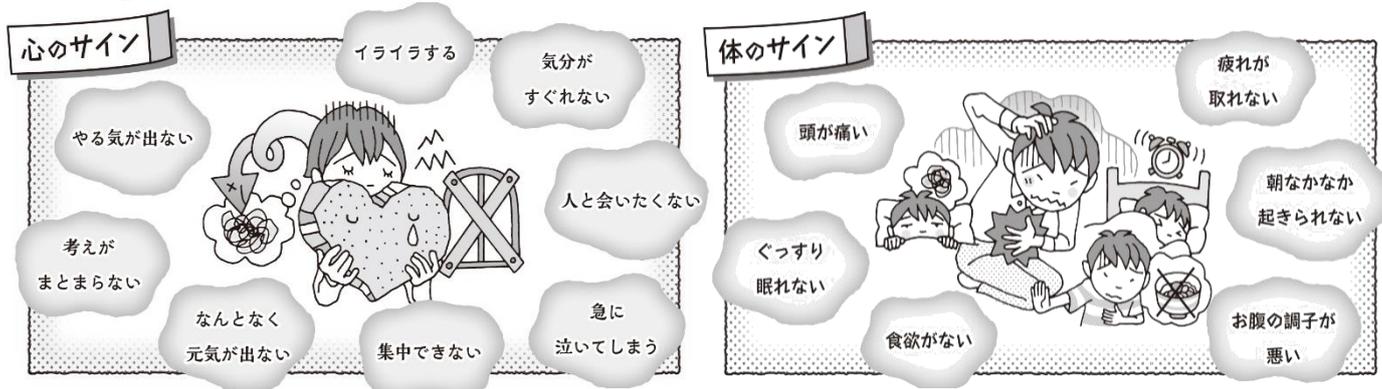
保護者の方へ

これからの暑い時期、学校では熱中症予防のためにこまめな水分補給について指導していきます。1年生も仮入部が始まり、学校にいる時間が長くなりますので、十分な量の水分を持たせていただくようお願いいたします。水分はお茶やスポーツ飲料など、お子さんに合ったものでかまいません。

また、屋外での活動の際には帽子の着用を勧めていきます。ご準備いただきますようお願いいたします。

それ、心や体からの SOS かも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません



一つ一つはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりするときは、心と体が SOS を出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

気分を変えてリフレッシュ！

心や体から SOS が出ているときは、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。例えばこんなことはどうでしょう。



感情を紙に書く

紙に書くことで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、果敢な対処法が見つかるかもしれません。



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。



一人で抱えこまない

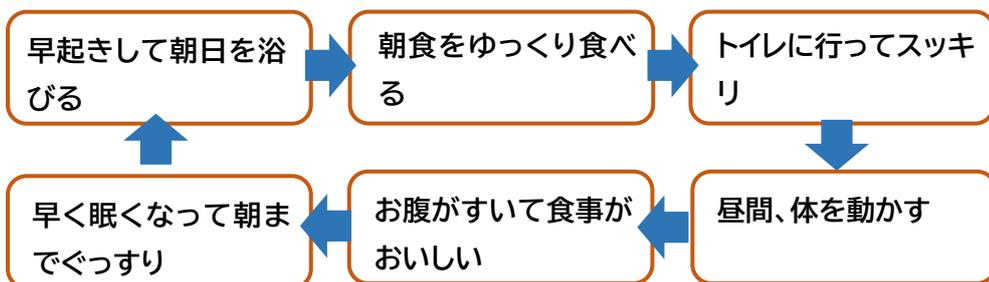
誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

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。



いつもと同じリズムで過ごすことも大切です。まずは早起きからスタート！



女子トイレに生理用品を設置しました。活用してください。