

ほけんだより 5月

一宮市立
尾西第三中学校
令和6年5月1日

新学期が始まって1か月がたちました。環境が変わり新しい出会いにわくわくしたり楽しんだりしたことがたくさんあったでしょう。同じくらいストレスや不安を感じることもあったはず。気づかないうちに心やからだに疲れてしまっているかも…。
ゆっくりする時間をとって自分の心とからだをいたわってあげましょう。

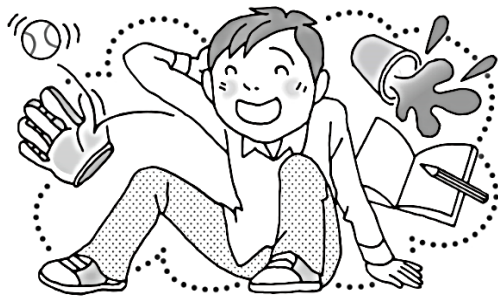
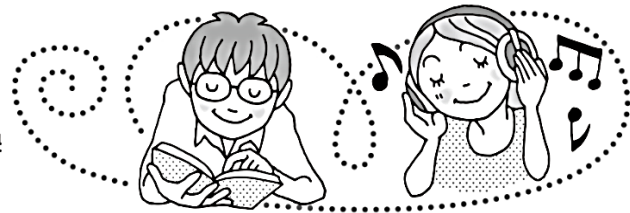


気分を変えて リフレッシュ!



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。

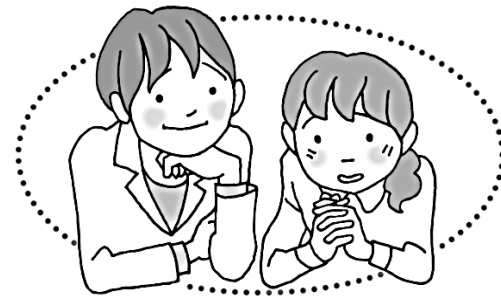


がんばりすぎない

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

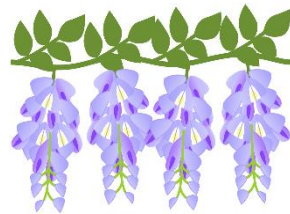
紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。

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ょ。私も保健室で待っています。

【おうちの方へ】「災害共済給付」掛金について

2024年度日本スポーツ振興センター「災害共済給付」に係る掛金について、年額 935 円のうち、保護者負担額 460 円を5月の集金から支払います。残額は、一宮市教育委員会が負担します。



5月の保健目標

からだや
身のまわりを
清潔に
しましょう！

できているかな？
清潔
チェック

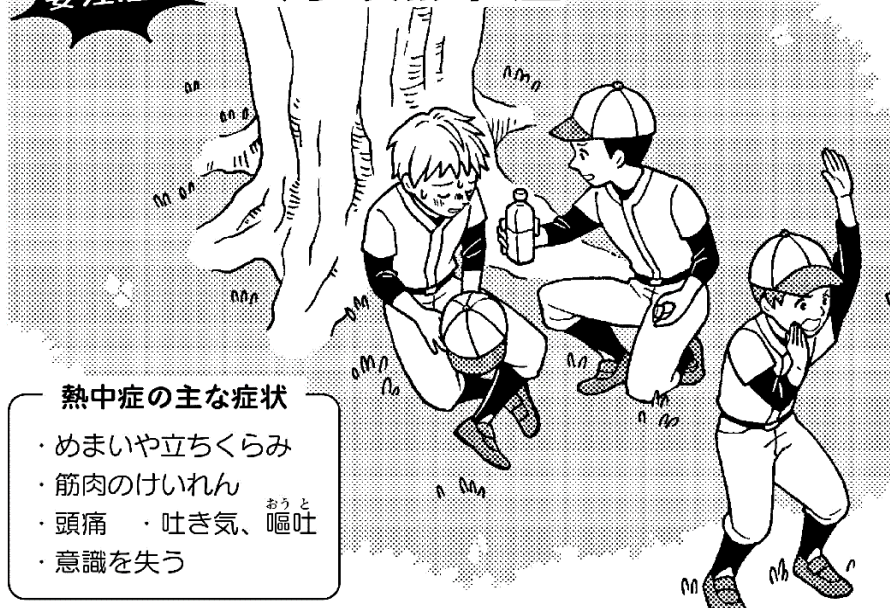


健康診断 続きます 5月の予定

実施日	項目	対象者	持ち物・注意事項等
9日(木)	内科検診 13:30~	3年生	・体操服登校 ・修学旅行前検診を兼ねる
10日(金)	尿検査 2回目	再検査 前回の未提出者	・前回の未提出者で検査容器のない場合は申し出てください。
23日(木)	内科検診 13:30~	2年生	・体操服登校 ・若狭宿泊前検診を兼ねる
30日(木)	内科検診 13:30~	1年生	・体操服登校

要注意！5月の熱中症

©少年写真新聞社2024



熱中症の主な症状

- ・めまいや立ちくらみ
- ・筋肉のけいれん
- ・頭痛 ・吐き気、嘔吐
- ・意識を失う

熱中症の応急手当

- ・運動を休止し、涼しい場所に移動する
- ・水分と塩分を補給する
- ・氷のうなどで体を冷やす

こんなときは
大人を呼ぼう

- ・意識がない
- ・自力で水分がとれない
- ・嘔吐している
- ・言動がいつもと違う

からだ暑さに慣れていない5月は特に、熱中症に注意しましょう。朝食抜きや睡眠不足、体調不良は、熱中症を起こす危険性を高めます。規則正しい生活を心がけ、水分補給に努めましょう。