

ほけんだより GW号

2023.4.28 鮫川中学校
発行責任者：校長 角田敏文
文責：養護教諭 角田千紘

新学期が始まり、早くも3週間がたちました。新しい環境や先生方に慣れてきたように感じます。その反面、慣れてきたからこそ、疲れが見られる時期でもあります。上手に休養をとりながら過ごしましょう。



連休中に気をつけてほしいこと

待ちに待った連休。しかし、連休明けには、こんな症状の人が増えます・・・



ゴールデンウィーク明けから、「頭痛がする」「やるきが出ない」などの症状が現れる人が増えます。これらの症状の大きな原因は、**生活習慣の崩れからくる、自律神経の乱れ**です。連休明けも、元気に学校生活を送れるよう、次の4つのことに注意して過ごしてください。

1 早寝早起きを心がける

夜更かしや朝寝坊は、生活習慣が乱れる原因になります。中学生に必要な睡眠時間は8~9時間です。十分な睡眠で、体と心の疲れをとりましょう。



2 毎日3食ご飯を食べる

食生活の乱れは、胃痛や腹痛、食欲低下の原因になります。間食や夜食の取り過ぎに注意し、3食しっかり食べましょう。特に朝食が大切です。早起きして朝ご飯をしっかり食べてください。

3 リフレッシュ・リラックスする時間をとる

音楽や読書、入浴など、自分の好きな時間を過ごして、心と体を休めましょう。好きなことといっても、ゲームやスマホは脳を緊張状態にするため、リラックス効果はありません。



4 適度に体を動かす

みなさん部活動で運動をしている人が多いと思います。問題は部活のない日です。ゴロゴロ、ただただ過ごしてしまうと、逆に疲れや気分不良の原因にもなります。家のお手伝いや散歩など、適度に体を動かしましょう。

学習や部活動に励みながらも、心と体の休養をとり
連休明けに元気で会いましょう。



ロバート博士の85%

心配事が多くて困っているあなた。アメリカのロバート・リーヒ博士の研究で「**心配事の 85% は起こらない**」と分かったそうです。さらに、心配すればするほど不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るともいわれています。心配事で不安になるより、少し前向きに考えてみませんか。

それでもいろいろ考えてしまうという人は…

○**心配事を紙に書く**：紙に書き出すことで、頭の中の考えから距離を置くことができ、客観的に見ることが出来ます。また、目に見える形になるため、整理することも出来ます。

○**周りの人の力を借りる**：お家の人や友だち、先生などに話をしてみよう。解決できる心配事があるかもしれません。また、誰かに話すことによって気持ちが楽になることもあります。



身だしなみを整えよう

鮫川中学校では、毎週火曜日に Beautiful After Clean（清潔検査）を実施しています。ハンカチ・ティッシュを持っているか、つめが短く切っているかを保健給食委員がチェックしています。また、服装や髪型を整えることも大切なことです。中学生らしい身だしなみと清潔を心がけてください。

つめ

自分のつめは短いですか。
つめが長いと…

- 汚れや細菌が溜まる
- けがの原因になる
- 相手を傷つけてしまう

などの問題につながります。つめが伸びたら短く切りましょう。（1週間に1回程度）



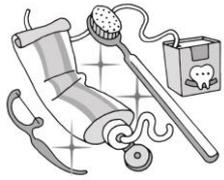
ハンカチ・ティッシュ

毎日ハンカチ・ティッシュを持ち歩いていますか。手を洗った後は清潔なハンカチを使用する、鼻水が出た際にはティッシュを使用するなど、感染症対策のアイテムとして大切です。持ち歩くことを意識しましょう。



歯みがき

給食後の歯みがきをしていますか。歯みがきは、むし歯の予防だけでなく、歯周病や口臭の予防にもなります。食べた後は歯みがきをして清潔な口を保ちましょう。



髪の毛

前髪が目にかかっていませんか。前髪が長いと、視力の低下や集中力の低下につながります。目にかからないようにしましょう。



保護者のみなさまへ

4月のお忙しい中、保健関係の書類の提出や集金では大変お世話になりました。ありがとうございました。定期健康診断も滞りなく進んでいます。結果につきましては、後日お知らせいたしますので、今しばらくお待ちください。

さて、4月もあっという間に過ぎ、お子さまも新たな環境や先生方に慣れてきたようです。しかし、疲れが見えるころかと思います。ご家庭でもお子さまの様子に留意していただければ幸いです。

