



★規則正しい生活で元気を取り戻そう★



みなさん、心や体の調子はどうですか？緊張感のある4月が終わり、ゴールデンウィークでホッと一息。5月はこれまでの疲れが、でやすい時期でもあります。‘疲れたなあ’と感じたら、いつもより早く寝ると自然に元気が湧いてきますよ。また、梅雨の季節に入るので天気や気温の変化で体調を崩しやすいですが、生活リズムを見直すことで改善できますよ。小テストや単元テストもありますね。せっかく勉強したのにテスト当日に体調を崩してしまった... ということがないように！何をするにも健康が1番ですよ♡♡

生活習慣の「慣れ、ダレ、崩れ」はないですか？

授業時間ギリギリに登校しても大丈夫なことがわかったぞ。もう少しだけ寝てもいいよね



慣れ
朝は余裕をもって起き、準備する時間を十分としましょう。どうしても眠いときは、就寝時間を見直してみてください。

気がつくとダラダラ、スマホで友達とおしゃべりしているよ。宿題する時間なんてないよ～



ダレ
スマホは使用時間を決めて使うこと。ちょっとスマホを置いて違う楽しみを見つけるのも大切です。

食欲もないし、時間もない！朝ごはんは食べずに登校が当たり前だよ



崩れ
朝ごはんを食べないと、イライラしたり集中力がなくなったりしてしまいます。朝ごはんは一日のパワーの源。毎日食べよう！

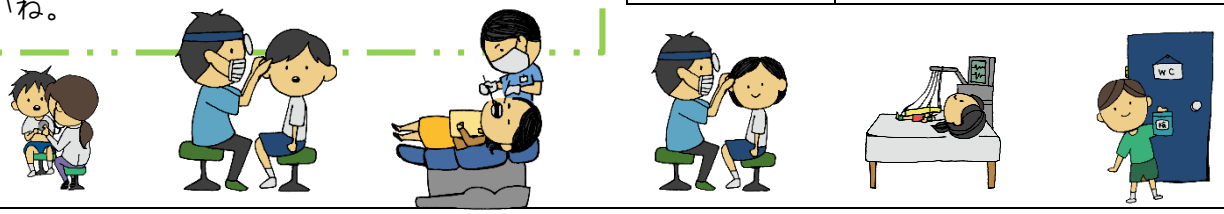


健康診断はうけた後がとっ～ても大切！ その理由は...

1. 学校の健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを“ふるい分ける”ためのものです。つまり、この結果だけで確定せず、医療機関で診察やくわしい検査を受ける必要があります。
2. 学校の健康診断は「自分の体の様子や健康に関心を持つ」という目的があります。異常や病気の有無に関わらず、日常生活で気をつけることをあらためて学び、知り、行動する機会にしてくださいね。

まだまだ続くよ～健康診断！

★5月の保健行事★	
8日(水)	内科検診(3年)
10日(金)	心電図(1年)
15日(水)	尿検査(全学年) 心電図モレ検査 内科検診(3年)
16日(木)	尿検査(全学年)
21日(火)	視力と発育測定モレ検査
22日(水)	内科検診(2年)
24日(金)	聴力モレ検査
29日(水)	内科検診(2年)



5/31 世界禁煙デー STOP

あなたがタバコを吸ってはいけない理由



有害物質が多く体に悪影響



やめたくてもやめられなくなる
「依存症」になる危険性も



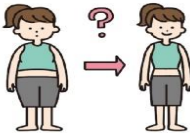
未成年の喫煙は法律でも禁止

知って“防煙”! タバコのミニクイズ

1 タバコは、先(火をつけるほう)と根元、どちらから出る煙に有害物質が多い?



- A. 先から出る煙 B. 根元から出る煙 C. どちらも同じくらい



2 「タバコで簡単にやせられる!」。ウソ? ホント?

- A. ウソ (やせない) B. からだへの害でやせる C. 顔だけがやせる

3 タバコの煙にふくまれる有害物質はどのくらい?

- A. 10種類くらい B. 100種類くらい C. 200種類くらい



4 くだん見かけるタバコの自動販売機。小学生でも買ってもよい?

- A. よい B. ダメ C. おうちの人のお使いならよい

(こたえ) ①...A ②...B ③...C ④...B

「三次喫煙」って知ってる?

タバコの火が消えた後も残留する化学物質を吸いこむことをいいます。こんなところに付着して残っていますよ。



タバコを吸った部屋のソファやカーテン、カーペットなど

タバコを吸った人の髪の毛や衣服など

4月の保健室利用

4月	1年	2年	3年	合計
	35	85	41	161

体調が悪くて来た人 105人
いちばん多かった症状... 頭痛・気分不良

ケガの手当てで来た人 56人

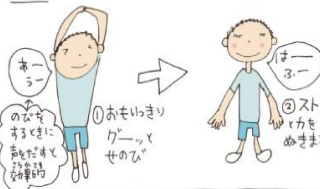
*病院受診した件数は4件

体調管理も実力のうちですよ。一番簡単な健康法は、スマホ見ないで早く寝ることだよ(ためしてみ)

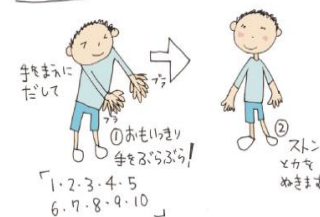
学校行事や部活動、勉強(?)で忙しいと思うけど、自分なりのリラックス法を見つけてみてね

かんたん リラックス法

のび



手伸ばす



かんたん リラックス法

こきゅう 呼吸



ふるすあるは