

5月 保健だより



令和4年5月6日
城ノ内中学校
保健室

5月は、新生活への慣れから緊張がゆるみ、疲れが出たり、けがが増えたりしやすい時期です。体調管理をしっかりと行って、元気いっぱいにご過ごせるようにしてくださいね。

からだ・心のつかれ 大切にしたい『ひと休み』



新年度がスタートして、およそ1か月。ふと気付くと「体がだるくて重たい」「気分がちょっと落ち込み気味」、そんなことはありませんか。

学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入ったり、緊張していたりして、からだも心も疲れやすいです。睡眠を多めにとる、おいしいものを食べる、好きなことをして気分転換する…動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間を意識的に作ってみてください。

色々なことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてくださいね。

食べられない そのワケは？ 朝食お悩みQ&A

Q. 朝は食欲がありません…。

A. 夜、遅い時間に夕食や夜食を食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除が充分に行われず、食べたもののかすなどが胃に残ったままになり、胃もたれやムカムカの原因に。夕食は早めに、夜食をとる場合は消化のよいメニューで、やや少なめを心がけましょう。



Q. 朝食を食べる時間がとれません…。

A. 朝食の時間を確保するためには、早起きが欠かせません。つまり、何をおいても夜更かしは厳禁。眠くなくても、早めにふとんに入ることから始めてみましょう。また、日中に適度な運動などで体を動かすことも、眠気を促すための方法のひとつです。



Q. 朝食の用意ができません…。

A. 簡単な朝食のメニューを自分で考え、用意してみてもいいでしょう。パン、牛乳、フルーツなど、すぐ食べられるものから始めて、余裕ができてきたらごはんを炊いたり、お味噌汁を作ったりと『レベルアップ』ができれば理想的です！



健康診断結果について (お知らせ)



これから健康診断の結果をお返しいきますが、『学校健診は医療機関での診察と違い、あくまでも疾病のスクリーニング(ふるい分け)が目的である』ということをご了承ください。

なお、受診が済みましたら、学校へ受診結果報告書をご提出ください。



<5月の健康診断の予定>

- 10日(火) 尿一次予備日(4/27未提出の人のみ)
- 12日(木) 内科検診 1年生
- 19日(木) 内科検診 2年生

～内科検診の衣服について(女子のみなさんへ)～

背中や背骨も診られますので、半袖体操服の下は、**背骨が見える下着のみ可**になります(カップー体型のタンクトップやキャミソールは着られません)。

