

保健だより 5月



令和5年5月9日 愛宕台中学校 保健室

4月の疲れ、5月にリフレッシュ☆

新年度が始まっておよそ1か月。新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきた人もいるのではないのでしょうか。一方で、まだ緊張していて、家に帰るとクッタクタ・・・学校に行きたくないな～なんて思う人もいるでしょう。

4月から頑張っているみなさんにとって、今月は心身の疲れが出やすい月。例年、保健室への来室者も増えてきます。

緊張や疲れの原因が人それぞれであるのと同じように、それをほぐすための方法も様々です。

- ・よく眠る
- ・趣味を楽しむ
- ・運動する
- ・ゆっくりとお風呂に浸かる
- ・食事を楽しむ
- ・家族や友達、先生と話す



ぜひ自分に合った方法を見つけてみてください！

5月は本来、気候も爽やかで快適な季節です。

時間を有効活用して、しっかり切り替えていきたいですね！

スクールカウンセラー来校日

5月・6月の来校日

5月16日(火) 30日(火)

6月20日(火)

相談希望がある方は

担任の先生または保健室まで！

心とお腹のつながり…過敏性腸症候群とは

テストの前、大事な試合の前など、緊張した場面で急にお腹が痛くなる・・・こんな経験はありませんか？

たびたび腹痛や下痢を繰り返すものの、病院で診察を受けても特に異常が見つからない—それは「過敏性腸症候群」かもしれません。これは、生活習慣の乱れ、不安・緊張が大腸の運動・分泌機能の異常を引き起こすことが原因だと言われています。改善させるには、精神的なストレスを軽くすること、生活リズムを整えることが必要です。

新年度のスタートから1ヶ月、お腹の不調に限らず、疲れやだるさを感じている人は、少しホッと一息ついてみてはいかがでしょうか？



健康診断

まだまだ続きます！

今後の健康診断日程(5月・6月)

月	日	内容	対象学年	時間	備考
5/16 5/19	火 金	腎臓検診一次予備日① 予備日②	対象者のみ	朝回収	1回目(4/27)が未提出の人のみ 容器に入れて持参。 (起きてすぐの尿) 容器は4月25日に配付済み
5/17	水	眼科検診	全学年	13:30~	コンタクトは外さずに検診時に申し出る
6/15	木	内科検診 (運動器・結核健診も実施)	全学年	13:45	マスクを着用する。 メガネは外す(貧血を見るため) 男女共に必ず夏型体育着を着用する。
6/26	月	貧血検査 (保護者同意書必要)	全学年 (任意)	9:40	後日学年費より支払う。(440円) (集金はありません)

たばこ…ホントに吸いたい??

5月31日は「世界禁煙デー」。日本では20歳未満の喫煙が法律で禁止されていますね。しかし、それでもたばこを吸ってしまう人がいる — これもまた事実です。



しかし、「たばこは百害あって一利なし」という言葉があるように、たくさんのデメリットがあることを知っておいてください。

- ⚠️ がんや心臓病など
さまざまな病気の原因になる
- ⚠️ 周りの人の健康にも害がある
(呼出煙・副流煙)

- ⚠️ たばこ代や病気の治療費などのお金がかかる
- ⚠️ 依存性によって、やめたくてもやめられなくなる

喫煙を始めた時期が早いほど、がんや脳卒中などの病気にかかるリスクや、ニコチンという有害物質への依存度が高くなると言われています。

周りから誘われても「NO」と断る勇気を持ってください。今思い描いているみなさんの将来を今の自分が守ってあげましょう。

