



# ほけんだより 5月

令和元年5月8日発行  
志木市立志木第二中学校

芽吹いたばかりの新緑が、初夏の日差しを浴びて日ごとに濃さを増していくように、みなさんも日々成長しているなあと感じます。時には強い風に揺さぶられたり、大雨に打たれる日もあると思いますが、折れることなく、たくましく生き抜く力を身につけてほしいといつも保健室から願い応援しています。



## 健康診断、受けた後も大事!!

- ① 学校の健康診断は、「スクリーニングスクリーニング」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。つまりこの結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査をうける必要があるのです。  
→「お知らせ」を受け取った人は  
**早めに受診を!**
- ② 学校の健康診断には「自分の体の様子や健康に関心をもつ」という目的もあります。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等を改めて学び、知り、実行する機会にしてほしいと思っています。  
→勉強、運動、遊び、趣味・・・

何をするにも**健康第一!**



## 体育祭での注意

いよいよ体育祭。けがに注意して、自分の力を十分に発揮してほしいと思います。そのために、前日は早めに寝て、体調をととのえておきましょう。当日は、パワーのみなもとである朝ごはんをちゃんと食べることが大切です。また、ツメは短く切って、足にあったくつをはきます。運動会の最中はたくさん汗をかくと思いますので、タオルを用意し、熱中症にならないよう水分もこまめにとりましょう。もし具合が悪くなったときには、すぐに先生に知らせてくださいね。



爽やかな5月、でも・・・?

新年度が始まり、1ヶ月あまりがたちました。10日間という長いゴールデンウィークも明けて、だんだんと学校の中も落ち着きを取り戻してきたように感じます。

でも、例年この頃から「だるい」「気持ち悪い」「頭痛い」などの症状を訴えて来室する人が増えてきます。新しいクラスや友だちとのかわり、行事の連続で緊張する日々が続いて、ちょっと疲れたのかな?という人も見受けられます。そんな時、この5月のすっきりとした空のように、心“晴れマーク”にするにはどうしたらいいでしょうか。

### ○基本は「睡眠・食事・運動」

保健室でみなさんと接していて、とりわけ気になるのは睡眠不足の人が多事です。二中のみなさんは、勉強、部活動、塾と1日の生活がかなり忙しく、止むを得ず就寝時間が遅くなり、睡眠時間が十分にとれていないように感じます。対策として、ゲームをする時間を少し短くしたり、友だちとのLINEのやり取りを学校で話すことで減らしたりしてはどうでしょうか?これから、体育祭の朝練が活発に行われます。睡眠時間が削られることとなります。睡眠不足が続くと、食欲がなくなり、思わぬケガにもつながります。自分なりの睡眠不足解決策を考えてみてください。

### ○誰かに話してみよう

体のさまざまな不調が、悩みことなどの心の問題から生じていることもあります。そんな時は、たとえ問題が直ぐに解決しなくても、話を聞いてもらえるだけで心が軽くなることも多いものです。家族、信頼できる友だち、接しやすい先生、話せると思った人に相談しましょう。話すことで、きっと気持ちが楽になりますよ!

## 疲れたなあ…と思ったら



●心の疲れに  
好きな本を読んだり、音楽を聴いたりする。



何もしないで、ぼんやりする時間を持つ。



●体の疲れに

ゆっくりお風呂に入る。



酸味のあるものを食べる。