

保健だより

平成22年5月18日
四谷中学校 保健室

今月よりこの
サイズになり
ました！

新たな生活が始まって1ヶ月半が過ぎました。学校生活には慣れたでしょうか？
桜の季節が終わり、次は緑があふれる季節になります。6月には運動会もありますね。体調管理に気をつけて
元気に5月を過ごしていきましょう。



4月から健康診断が続いています…

4月から始まっている健康診断を5月も引き続き行います。この1年間、みなさんが健康で元気に学校生活を
送れるようにするためのものです。これをきっかけに、自分の体について知り、どうすれば1年間けがや病気を
せずにすむのか考えてみましょう。

5月27日は眼科検診があります！

- *全学年対象です。9：30より、3階特活室で行います。
- *検診を受ける前に、前がみの長い人はいませんか？
目にかからないように、きちんととめるか、切っておきましょう！
- *検診を受ける時は、先生の貌を見るようにしましょう。先生が目をみてくれます。



保護者の方へ

健康診断の結果、病気の疑いがある生徒に「受診のおすすめ」をお渡しします。受診のおすすめが届きましたら、なるべく早く専門の医療機関に受診していただき、結果を学校にお知らせくださるようお願い致します。

学校での健康診断は、病気を早期に発見するためのスクリーニングです。そのため病院に受診された場合、「異常なし。心配なし。」と診断されることもあります。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。



<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p> <p>✓</p>	<p>心とからだの疲れ、上手に取っていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
-------------------------------------	--	---------------------------------	---

「5月病かな」と思ったら・・・

ゴールデンウィークがあげた頃から、「なんだかやる気がでない」「からだがだるい」・・・そんな気分になっていませんか？もしかしたらこれは「5月病」と呼ばれている症状かもしれません。新しい環境になれるまでは、実は体も心もつかれやすいものです。少しでもおかしいなと思ったら、まずは十分にすいみんをとるなど、体と心を休めましょう。そして、音楽をきく、おいしいものを食べる、友達とおしゃべりをするなど、あなたがいちばんリラックスできることをして上手に気分転換してください。



＜ 何がちがう？ 血液型 ＞

ヒトの血液は、赤血球に含まれる抗原の種類によって、4つの型に分けられます。抗原とは、自分の型を示す目印で、A・Bの二種類あります。

- ★A型 = A抗原だけ
- ★B型 = B抗原だけ
- ★AB型 = AとB両方の抗原をもつ
- ★O型 = どちらの抗原も持たない

血液型は、両親から1つずつ受け継ぐ抗原の組み合わせで決まります。性格との関連は証明されていません。

血液型にとらわれていると、本当の性格や相性が見えなくなるかも！？



保健室より・・・

最近また、保健室のマナーを守らない人がいて困っています。一方で保健室を助けてくれる人もいます。みんなの保健室です。ルールを守って、1年生から3年生まで気持ちよく使える保健室にしましょうね。(と)

5月31日は世界禁煙デーです

「興味があるから」「少しくらい吸ったって平気」みなさんの中にはたばこに対してそのような意識をもっている人はいませんか？

未成年のたばこは法律で禁止されています。たばこを吸っている人だけでなく、その周りにいる人たちにも害をあたえます。「法律で禁止されているから」という理由だけでなく「自分や周りの人の健康を守っていく」という認識をもてるといいですね。

