

ほけんだより

平成30年5月1日
下巻市立東部中学校
保健室



新学期が始まって1ヶ月。入学や進級で新しい出会いがあったり、環境も大きく変わったりして楽しいけど緊張する～という人も多いことでしょう。

こんな時は、自分でも気づかないうちに疲れがたまっているものです。睡眠時間や食事の内容など体調管理にはいつも以上に気を配って生活していきましょう。



5月の4連休も上手に使う、リフレッシュしてみよう...

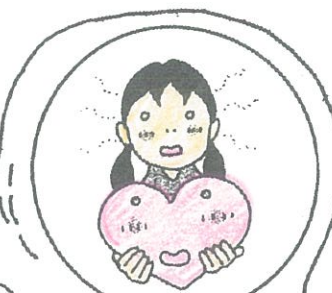


ゆっくりお風呂に入る。

「疲れたなあ...と思ったら」



酸味のあるものを食べる。



何もしないでぼんやりする時間をもつ。



好きな本を讀んだり音楽を聴いたりする

《5月の保健行事》

- 5/9 (水) 内科検診 (1年生) 2の1・2
 - 22 (火) 尿検査(二次) (該当者) 一次未提出者
 - 24 (木) 内科検診 (2の3・4) 3年生
 - 28 (月) 尿検査(二次) (二次未提出者) 一次
 - 30 (水) 歯科検診 (2の2・3・4)
- * お休みしないで受けられるようにしましょう!




「慣れてきたころ」が危ない!!



⚠️ けが に注意!!


▼ 登下校のとき ▼

- おしゃべりに夢中になっていませんか?
- 道路でふざけていませんか?
- 交通ルールをきちんと守っていますか?



▼ 部活動のとき ▼


- しっかりウォーミングアップしていますか?
- 十分に休養をとっていますか?
- ひざ・膝・ひじ・足首などに痛みや違和感はありませんか?



⚠️ からだ に注意!!


▼ 生活リズムが乱れていませんか? ▼

- 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか?
- 週末や連休に夜ふかししていませんか?
- だらだら間食していませんか?



▼ 疲れがたまっていますか? ▼

- 夜、ぐっすり眠れていますか?
- 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか?
- 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか?



⚠️ ことば に注意!!

▼ 友達に対して ▼

- 相手の気持ちを考えずにかかっていませんか?
- 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか?
- 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか?



▼ 家族や先生に対して ▼

- きちんとあいさつをしていますか?
- 言葉づかいが乱暴になっていませんか?
- はっきり返事ができていますか?

