

ほけんだより 5月

2021年5月13日
小川南中学校
保健室発行

新学期が始まって1か月が過ぎました。少しずつ新しい学年、新しい生活に慣れてきたことと思います。その一方で、忙しさや緊張でまぎれていた心や体の疲れが出やすい時期でもあります。「疲れたな」と感じたら、早めに休養し、心も体もリフレッシュしましょう。「早寝・早起き・朝ご飯」の規則正しい生活リズムを心がけ、毎日元気に過ごしたいですね。

5月の保健安全目標

・生活リズムをつくろう ・身の回りの安全を確かめよう

～身体測定結果～

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	本校	★154.0cm	151.8cm	44.5kg	★46.9kg
	県	153.0cm	152.0cm	45.0kg	44.7kg
2年	本校	★162.4cm	153.3cm	★55.0kg	★48.9kg
	県	160.1cm	155.2cm	49.5kg	48.3kg
3年	本校	165.2cm	155.7cm	★57.1kg	★52.4kg
	県	165.3cm	156.3cm	54.9kg	50.3kg



★は県平均を上回った項目
(県平均はR1年度のもの)

4月の身体測定から、南中の生徒の身長と体重の平均値を出しました。参考にしてみてください。成長には個人差があります。人と比べるのではなく、身長と体重がバランスよく成長していくことが大切です。中学生は、体の成長がめざましい時期です。よりよい成長のため、運動、休養、栄養のバランスをとった生活をしていきましょう。1年間でどれだけ成長するか楽しみにしています。

5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

新 型コロナウイルス感染症の流行で、な

くてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。



- 散歩中の犬が間違って飲みこむ
- 足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- 海に流れこみ、カニやタコが絡まる

マ スクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ひもを持ってはず
- ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- マスクを捨てたあとは手を洗う



～5月病って何？～

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



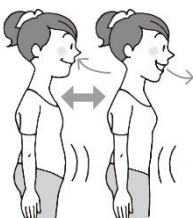
体

- なんとなくだるい
- 食欲がない
- 頭が痛い など

心

- 不安やあせりを感じる
- やる気が出ない
- イライラする など

十分な睡眠や休息を取るよう心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。



体を動かす

気持ちを書き出す

腹式呼吸する

周りの人に相談

のんびり過ごす

好きな音楽をきく

新型コロナウイルス感染症について

まだまだ先が見えない状況が続いています。制限されることもありますが、前向きに考えていきたいものです。

予防のために朝の検温やマスクの着用、こまめな手洗いなど、引き続きよろしくお願いします。ハンカチ忘れの生徒がみられます。手洗い後に清潔なハンカチでふけるよう、いつも身に付けておいてください。

内服薬について

保健室では内服薬（飲み薬）を渡すことはできません。薬には副作用というものがあり、期待した効果以外の望ましくない症状がでてしまうことがあるためです。

頭痛や生理痛などの症状があらわれやすい人は、いつもかばんの中に薬を入れておくと安心ですよ。自分の体をよく知り、自分で管理できる中学生を目指していきましょう。

スポーツ振興センター 災害給付について(おねがい)

学校管理下でのけが（登下校、部活動含む）については、スポーツ振興センターの災害給付金が支払われます。学校から渡された書類を医療機関で書いていただき、学校に提出後申請の手続きを取ります。学校でのけがは、この制度が優先されますので、マル福を使用しないよう、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。