ほけんだより 5月

2022年5月10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。

連休で生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？生活リズムが崩れると，体や心に不調がでてきます。早寝・早起きを心がけ，規則正しい生活をしましょう。

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

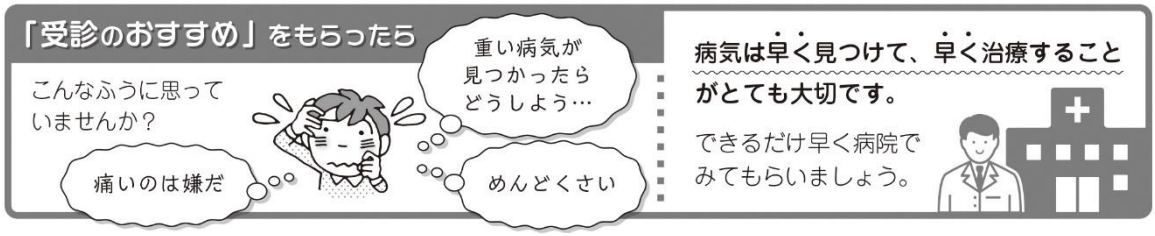
～身体測定結果～

		身　長（cm）		体　重（kg）	
		男　子	女　子	男　子	女　子
1年	本校	★155.4	150.1	★48.2	44.7
	県	154.0	152.4	46.7	45.2
2年	本校	★162.0	★154.9	50.9	★50.5
	県	161.0	154.7	51.4	48.0
3年	本校	★167.0	154.7	★62.2	★51.9
	県	165.7	156.2	55.4	50.6

★は県平均を上回った項目
(県平均はR2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。

視力・聴力・歯科の，受診のすすめを配付しました



もしかして･･･ **5月病！？**

- 寝つきが悪い
- やる気がでない
- なんとなくだるい
- 食欲がない
- 今まで好きだったものに興味がなくなった

入学，進級の機会に「がんばるぞ！」と思っていたけれど・・・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しまったのかもしれません。

まずは，十分な睡眠や休養をとるように心がけ，体と心を休ませましょう。そして，自分に合ったストレスの解消法を見つけましょう。また，友達，おうちの人，先生など，信頼できる人に話してみてください。

保健室や，スクールカウンセラーなどにも相談することができますので，声をかけてください。

“嫌なこと”ほど忘れられないのはどうして？

なんであんな嫌な言い方をするんだろう！

あんな失敗をするなんて恥ずかしい…

嫌なことほど、なかなか忘れられなかったりしませんか？

脳は“嫌なこと”ほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のおみそ汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばしで駆け上がって転んだりすると、「次は失敗しないようにしよう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は**自分の心**を守るために記憶しようとするのです。

うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。“過去のこと”と割り切り、「次はがんばろう！」と前向きに捉えられるようになるといいですね。

【おしらせ】

★不織布マスクの着用について

何度もお願いをしているところですが，感染予防のため，不織布マスクの着用にご協力をお願いいたします。一般的なマスクの中では，不織布マスクがもっとも効果が高いといわれています。また，自分と相手の双方が不織布マスクを着用することで，ウイルスの吸い込みを７５％抑えられるとされています。

★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。

★女子トイレに生理用品を設置しています

昨年度の９月から，小美玉市より，生理用品の入手に苦労している児童生徒の負担軽減を目的として，学校のトイレに生理用品を設置していただけることになりました。各階女子トイレに設置しています。生徒のみなさんは，「理由があり，もってくることができない」，「急に始まってしまった」，など困ったときに自由に使用することができます。ただし，他の人のためにも，１個ずつ使ってください。１個以上必要なときは，保健室に相談に来てください。