

保健だより 5月



令和6年5月号
小美玉市立美野里中学校
保健室

風薫る5月になりました。5月は1年のうちでも過ごしやすい時期です。しかし、新学期の疲れがしやすい時期でもあります。今月は、美中祭・校外学習・修学旅行と行事が続きます。「つかれたな」と感じたら、しっかり休養をとることが大切です。そのためにも、睡眠を十分にとりましょう。

5月の健康診断

- 1日(水) 尿1次検査のもれ者
- 15日(水) 内科検診(2-4~2-6、1年生)
- 23日(木) 歯科検診(1年生、2-6、3-1)
- 24日(金) 尿2次検査(対象生徒)

5月のスクールカウンセラー来校日

- 2日(木) 23日(木) 30日(木)
- 今年度から、1日中在室しています。

早めの受診を！

健康診断後、受診が必要な人には「受診の勧め」を配付しています。(歯科検診結果は全員に配付します)特に視力は、毎年のことだからと思わずに、早めに受診しましょう。

【視力の基準】

視力A(1.0以上) ⇒一番後ろの席からでも黒板の字がよく読める。

視力B(0.9~0.7) ⇒後方でも黒板の字が読めるが、小さい字は読みづらい。近視が始まっている可能性がある。

視力C(0.6~0.3) ⇒後方では黒板の字が読みづらい。近視や目の病気の可能性がある。

視力D(0.3未満) ⇒前方の席でも、黒板の字が読みづらい。

美中祭の練習が始まります。 水筒やタオルは、毎日持ってきて ましょう

寝不足ではない？

水分補給はした？

手のつめはのびてない？

朝ご飯は食べた？



靴ひもは、ほどけていない？

足のつめはのびてない？

毎週火曜日の朝に「心と体のセルフチェック」を行います。自分の心と体の状態をチェックしましょう。

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。
心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。
バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。
同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ！



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。



心の健康を保つために
できること