保健だより

あーん 保健室

令和5年5月
相模立光竜中学校

この4月は気温の上下が激しく，そこから かぜをひいてしまった人も少なくないようでした。ここ数年，5月下旬には熱中症のような症状を訴える人が急増してきています。水分補給と服の調節，特に気をつけましょう！

5月の保健行事

「治療のすすめ」をもらったら すぐお家の人に報告してね

5/8(月) 尿検査1次(全学年)
9(火) 〃 予備日
30(火) 〃 2次(対象者)

5/15(月) 心臓検診(1年)
23(火) 内科検診(2年)
24(水) 眼科検診(全学年)
25(木) 歯科検診(〃)

朝、すぐに提出を！

5月の保健目標「安全な生活をしよう」

昨年、けがで保健室で処置をしたのは544件でした。その中には、「ふざけ・けんか」「不注意」によるものも多く含まれていました。

危険な環境をつくらないことで安全は守られますが、物だけではなく、人も環境の一つです。人の気持ちが大切なのです。

集中力の低下や「人をからかってやろう」などという気持ちが大きな事故につながります。

何事も真剣に取り組むことは、自分だけでなく、友達の安全を守ることにもなるのです。

一人一人の真剣な気持ちが、安心・安全な学校をつくるのです。

改善してほしいみんなの様子！

その1 ドタバタしない!! 走ると危ないよ

雨の日に目立つ廊下・階段でのドタバタ。大けがのもとです。落ち着いて歩行しましょう

その2 爪は短く!! 切ろう

長い爪を発見次第、その場で切らされている人が何人もいます。伸びた爪はバイキンの宝庫。それが球技をしていて、あやまって友達の目の中に入ったら…！自分の衛生と、周りの人への安全の気配りを忘れずに！

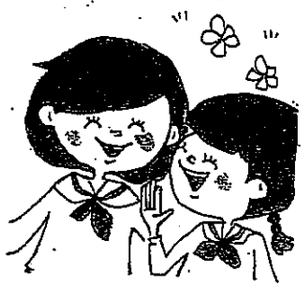
新学年が始まってから1ヶ月… ちょっと疲れてたなあ…

心身のお疲れに魔法の「3R」～心もからだもすっきり～

心とからだをゆるめる「Relax」(リラックス)

- ゆっくりとお風呂に入る
- のんびりできる時間をつくる
- ストレッチやマッサージでからだをほぐす

気分転換を図る「Refresh」(リフレッシュ)



- 友だちとおしゃべりする
- 趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ
- 自然の中で深呼吸する

疲れを回復させる「Recover」(リカバー)

- 早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
- からだだけでなく、脳も休ませる.

ああ、それなのにこの3Rを壊すスマホやゲーム

もしかしたら3Rのうちの「Refresh」は、友達とのゲームやSNS・メールやりとりで達成できているかもしれませんが、目や脳は「Recover」できていませんよ。

そして何より「ゲームの続きが気になる、やめられない」「対戦型ゲーム、オンラインゲームで負けたくない」「メールの返事や内容が気になる」…。こんな精神状態では、「Relax」には程遠くなります。上手に使う自信がないなら、いっそ断ち切るのもアリですよ。機械にあなたの心と体を支配されないで。

そんなこともあってか… 頭痛を訴える人が増えています…

スマホやゲームの影響も大きいと思われる頭痛。目の疲れや睡眠不足による頭痛と関連していそうですね。

また、頭痛とは不思議なもので、緊張やストレスがピークの時はあまり起こらず、それが過ぎて気がゆるんだ時に起こることが多いようです。そんなことからも、ちょっと気がゆるむ5月が体調不良とリンクする「5月病」と言われるのかもしれませんね。

昨年度の来室理由の第1位は「頭痛」でした