保健だより

令和6年　5月
柏市立光ケ丘中学校

5月の時候のあいさつに、「薫風の候（くんぷうのこう）」というものがあります。薫風とは、「初夏に青葉の香りをただよわせて吹く風」ということだそうです。
生命の息吹が感じられる言葉ですね。
みずみずしい空気をたくさん吸って、元気に活動しましょう。

5月の保健目標と行事

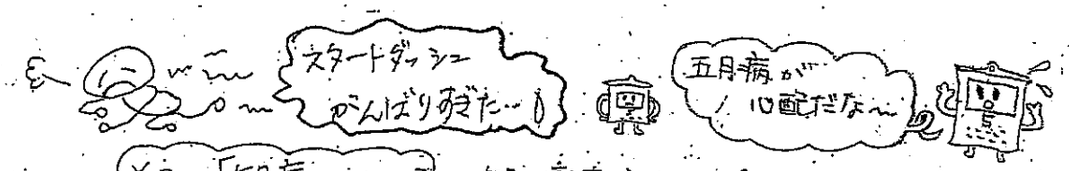
安全な生活をしよう！
プラス 安心な生活を作ろう！（みんなで）

9日(木) 尿検査1次(全)
10日(金) 〃 予備日
16日(木) 歯科検診（3年生と1の1・1の2）
21日(火) 内科検診（2年）

新学期開始から1ヶ月。そろそろ張りつめていた緊張感もゆるむ頃…けが注意報発令です！
一生けん命活動をしている中でのけがもありますが、困るのは「ふざけやけんかによるけが」、「注意力が低下してのけが」です。
“安全・安心な生活”は、危険なものを置かない、近づかないだけでは保障されません。自分の気持ちや心構えも重要です。
集中力の低下や、「人もからかってやろう」という気持ちが大きな事故につながります。何事にも真剣に取り組むことは、自分だけでなく、友達の命・安全を守るためにもなるのです。

自分からしたら何気ない一言でも…他の人にとっては深く傷つく言葉でもあったりします。言葉を発する方も受ける方も一呼吸おいて冷静になれるように心がけましょう。
“売り言葉に買い言葉”は正当化されません！

「この傷あとは…ひっ、として爪？」ということがよくあります。
細菌やウイルスは長い爪の間にひそんでいます。それが凶器となり、皮膚や目を傷つけたら大変！安全と衛生の両面を考えましょう。



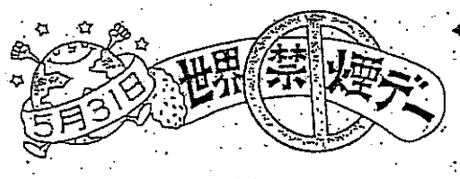
その、「5月病」って…？

頭痛　吐き気　眠い…
めまい　イライラ　全身のだるさ
集中力の低下　ボーっとする

5月の連休明けによく見られる症状だからそう言われるのであって、病気ではありません。
特に学生は新学期の緊張感がゆるみ、疲れが出て体の不調となって現れやすくなるようです。無理をしないであせらずゆったりした気持ちで毎日をすごせば、元通り、元気になります。

原因のほとんどは睡眠不足によるもの。これが改善されれば、生活リズム全体が整って、心も体も元気が出てくるよ！

良い睡眠を得るために…「それは寝つきがよいこと」が大切です。ふとんに入っても、1時間や2時間も眠れずにゴロゴロしていた、なんていう人も多いようです。これでは朝の目覚めも悪くなってしまいますよね。そんな人は、ふとんに入る直前までゲームやSNSに関連した行動をとっていませんか？小さな文字の動きが、目をちらつきとなり、目を閉じた後も影響を及ぼします。SNSの内容によっては、よりいっそう寝られなくなることもありますよねー。



←みなさん、このような日があることを知っていましたか？「体にいい」と思って喫煙している人は1人もいないはず。体に悪いことがこんなにじっはいです…。

何で子どもはタバコを吸ってはいけないの？と思う人もいるでしょう。それは若いうちにタバコの煙にさらされることによって、肺の細胞などが悪性になりやすいからです。吸い始める年令が若いほど、長期間悪影響を受けるのでさまざまな病気になりやすくなるのです。
また、タバコには依存性があります。若いうちに吸うほど、禁煙しづらくなります。私達が新鮮な食物を好むように、毒物だって、新鮮な若い細胞の方が好きなのです。（もちろん、大人の人だって吸わない方がいいのは当然です！）