

5月のほけんだより

令和4年5月6日
柏市立風早中学校
保健室

新年度が始まって1か月が経ちました。新しい環境にも慣れてくるこの時期は、疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活習慣を心がけるとともに、疲れを感じたら早めに休養しましょう。

さて、今月も健康診断が続きます。自分の健康状態を知る大切な行事ですので、きちんと受けるようにしましょう。



健康診断が続いています！



眼科検診：5月12日（木）9：00～

尿検査：一次 5月13日（金）、一次予備 5月16日（月）

二次 5月27日（金）、二次予備 6月10日（金）

★持ってきた尿は、忘れずに朝のうちに提出してください。

内科検診：5月31日（火）13：15～（ゆりの木・3年生・2-1・2-2）

6月 1日（水）13：15～（2-3・1年生）

★検診の前に配られる「風中検診だより」をよく読んでおいてください。

保健室からのお知らせ



今年度のセクハラ相談員は、**教頭先生と養護教諭の藤田**です。なにか困ったことがあったら、用紙に記入し、保健室前にある銀色のポストの中に入れてください。もちろん、直接相談も受け付けます。一人で抱え込まず、相談してくださいね。

1日のスタートは朝ごはんから！

朝ごはん、しっかり食べていますか？朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、勉強に集中できたり、体温が上がって体が活動的になったりと、いいこと沢山！でも朝ごはんを食べてきていない人がいるのも事実です。なにか一口でもいいので、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

食べられない そのワケは？ 朝食お悩みQ&A

Q.

朝は食欲がありません…。



A. 夜、遅い時間に夕食や夜食を食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除が充分に行われず、食べたもののかすなどが胃に残ったままになり、胃もたれやムカムカの原因に。夕食は早めに、夜食をとる場合は消化のよいメニューで、やや少なめを心がけましょう。



Q.

朝食を食べる時間がとれません…。



A. 朝食の時間を確保するためには、早起きが欠かせません。つまり、何をおいても夜ふかしは厳禁。眠くなくても、早めにふとんに入ることから始めてみましょう。また、日中に適度な運動などで体を動かすことも、眠気を促すための方法のひとつです。



Q.

朝食の用意ができません…。



A. 簡単な朝食のメニューを自分で考え、用意してみても良いでしょう。パン、牛乳、フルーツなど、すぐ食べられるものから始めて、余裕ができてきたらごはんを炊いたり、お味噌汁を作ったりと『レベルアップ』ができれば理想的です！



保護者の方へ

- 健康診断で異常が見つかったお子様には治療勧告書を配布しています。異常なしのお子様に関しては、後日配布予定の「健康診断の記録」で結果をご確認ください。
- 柏市では今年度より、学校のトイレに生理用品を置くことになりました。基本的には自分で持ってくるのが原則になりますが、どうしてもご家庭で用意できない時や、忘れてしまった場合に使用できるようになっています。

「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうには思っていないですか？

痛いのは嫌だ



重い病気が見つかったらどうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。

