

Cheer up !

美東中学校保健だより

5月号

学校保健目標:心身の健康に関心を持ち、自他の健康について考え、健康な生活を実践しようとする生徒の育成

～4月のふいかえり、子どもたちの様子～

新年度が始まり、約1か月经ちました。1年生のみなさん、中学校には慣れてきましたか。2・3年生のみなさん、学習が難しくなったり、学校での役割が変わったりと、いろいろな変化があったと思います。心身の調子はどうですか。5月は、1か月の疲れがどっと心身に現れる時期です。ゴールデンウィークの休みを上手に活用し、リフレッシュしましょう。

4月は、身体測定・尿検査・歯科検診（1・3年生）を行いました。身体測定では、各クラスの保健委員・体育係が、検診会場の準備やクラスの生徒の誘導などで活躍してくれました。ありがとうございました。今月も健康診断が続きます。病院受診・治療が必要な生徒には、結果のお知らせを配付します。確認してください。

保健委員会では、「健康に学校生活をスタートしよう」の月目標のもと、各学年が考えた取組を実践していました。



4月の欠席・保健室利用状況

■欠席者・・・	16	名
■保健室（内科）・・・	12	名
■保健室（外科）・・・	5	名
■保健室（その他）・・・	2	名

～今月のつばやき～

子どもたちにとっても大人にとっても、慌ただしい1か月でしたね。みなさんお疲れさまでした。先日、天気の良い日に秋吉台へドライブに行ってきました。とても気持ち良かったです。きれいな緑色が見られるのはもう少し先かなと思いますが、みなさんもぜひリフレッシュしに行ってみてはいかがでしょうか♪



ゴールデンウィークも、生活リズムを意識して！生活リズムの4か条

「寝る」「食べる」「動く」「出す」



その1…「寝る」

中学生は8時間の睡眠が望ましいです。人によって差がありますが、授業中によく眠くなったり、朝起きられなかったりする場合は、睡眠時間が足りないのかもしれません。



その2…「食べる」

同じものばかり食べたり、おやつばかりで食事を抜いたりしていると、体調をくずす原因になります。また、朝食は1日の始まりのエネルギーのもととして特に大事！毎日食べるよう心がけたいですね。

その3…「動く」

外での遊びやスポーツなどで、体を普段から動かすことで、成長を助けたり、病気になりにくくなったりします。運動が苦手な人でも、散歩や家の手伝いなど、できそうなことからしてみましょ。動くことを意識して、続けることが大切です。



その4…「出す」

体の中からいらぬものを出すことも、生きるための大事なしくみです。我慢すると体調が悪くなったり、病気につながったりすることもあります。朝は、トイレにゆっくり行く時間を確保しましょう。



「相談力」も大切な“力”です

悩みがあるとき、落ち込んだり、気分がモヤモヤしたりするとき、みなさんはどうしていますか？自分で解決法を考えることや、自分なりの方法でモヤモヤを解消することができればOK！しかし、いつまでも考え込んだり、気分の落ち込みから抜け出せなかったりするときは、「相談力」を発揮しましょう。

どう相談したらいいかわからない・・・そんな人は、話しかけやすい人は誰か考えてみましょう。あなたの話を親身になって聴いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、何気ない話から始めるのもいいかもしれません。

あのね・・・最近・・・



これからいろいろな経験を積み

重ねていくみなさんには、誰かに自分の気持ちを話す、1人で悩まずヘルプを出す、そんな「相談力」も、大切に育ててほしい力の1つです。

保健室も、「相談力」のお手伝いをします。

