

ほけんだより 5月

長岡京市立長岡第二中学校 令和4年5月6日 No.3



／ 新学期が始まって、ひと月 ／

からだ 心 疲れていませんか？

からだ
の不調は
ありませんか？



- ☐ 頭が痛い
- ☐ お腹が痛い
- ☐ 食欲がない
- ☐ めまいがする
- ☐ 何となくだるい
- ☐ 朝、起きづらい
- ☐ ぐっすり眠れない

- CHECKLIST
- ☐ 落ち着かない
 - ☐ やる気が出ない
 - ☐ イライラする
 - ☐ 不安やあせりを感じる
 - ☐ 気もちが沈む
 - ☐ なにをするのも面倒くさい
 - ☐ 集中できない



心
の不調は
ありませんか？

5月、暦の上ではもう夏です。春から初夏に向かう季節の変わり目は、気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。ゴールデンウィークも雨・風が強く、少しひんやりした日もあれば、日差しを受けて汗ばむ日もあったりで、体に影響を受けていませんか？それでも、風薫る5月。濃さを増す若葉の緑や、色鮮やかな草花の間を通り抜ける風は、その香りを静かに運んでくれます。ふだんあまり気にしない風や陽射し、香りをいっぱい感じて少しゆっくりするのもいいですね。お休みの日、上手に休養をとりましょう。

学校では、どんな日も変わらずセーターを着たままの人を見かけます。ちょっと暑いなど感じたら、一旦セーターを脱いでみたり、下着を着たり、衣服で上手に体温調節をしてほしいと思います。



疲れを感じたら、試してみよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみよう。それでもつらい時は、ちょっと話してみませんか。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない ★「～でなくっちゃ」をやめる
…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります …新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう

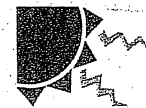


急に暑くなった日は 熱中症が 要注意 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

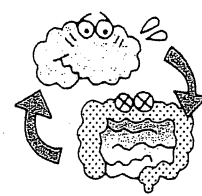
水筒 持ってきていますか？



脳とお腹は、ちよう仲よし

こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを感じると胃や腸に不調があらわれるのは、よく知られている話です。

そして今注目されているのが、「脳から腸だけでなく、腸から脳への影響もあるのでは？」という説です。じつは脳に幸せな気分をもたらすセロトニンという物質は、ほとんどが腸で作られているそうです。下痢や便秘で腸の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳がストレスを感じやすくなるのでは？ というわけです。



脳と腸はとても仲よし。腸が健康なら脳も、いいちようし！



ぐっすり眠れるヒミツは コップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入るとき、私たちはたくさん汗をかきます。汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。でもじつは、毎日“ある時間”にも汗をかいています。それが眠っているとき。布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下げます。すると、リラックスして、ぐっすり眠れるのです。そのときの汗の量はコップ1杯分。朝にはすっかり乾いているので、知らなかった人もいるかもしれませんね。

汗をかいてぐっすり眠るためのポイント

- ねむまえに 眠る前は気もちをリラックスさせよう
- かぜとお 風通しのいいパジャマを着よう

健康診断の結果を生かそう!

健康な体をまもるアドバイス!

「受診のおすすめ」をもったら

こんなふうに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。



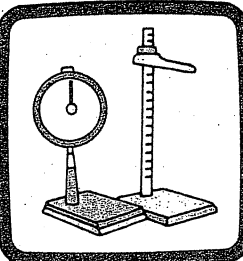
のびすぎたつめは切ろう



ハンカチ、ティッシュを持つとう



下着を着よう



身体測定

健康な体をまもるアドバイス!

- ★ 肉・魚・野菜など、栄養バランスに気をつけよう
- ★ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ★ よくかんでゆっくり食べよう
- ★ 毎日適度な運動をしよう

太りすぎ・やせすぎになっていませんか?



太りすぎていた人は...

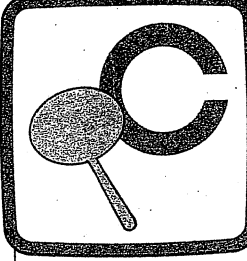


- ・間食や夜食を控えよう
- ・揚げものなど脂っこい食事を減らそう

やせすぎていた人は...



- ・肉や卵など、たんぱく質をとろう
- ・無理なダイエットはしないようにしよう



視力検査

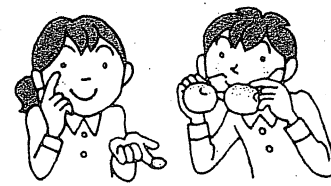
健康な目をまもるアドバイス!

- ★ 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう
- ★ ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
- ★ 暗いところで本やスマホを見ないようにしよう



見えにくくなっていませんか?

メガネ・コンタクトレンズを持っている人は...



- ・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう
- ・コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう



聴力検査

健康な耳をまもるアドバイス!

- ★ 音楽は長時間聴かないようにしよう
- ★ イヤホンやヘッドホンを使うときは、周囲の音が聞こえるくらいの音量にしよう



聞こえにくくなっていませんか?

足の捻挫が続いています!

いつもと違う靴を履いてきて、足を一歩踏み出した時にぐねってしまった。というケガや、くつひもがいつも通り結べてなくて、転倒した。など、ちょっとその前に意識したら防げたかもしれない事故が起こっています。

今一度、一日で一番長い時間履いていると思われる上靴も含めて、ちょっと確認してみてください。



前髪が目にかからないようにしよう

自分の靴

点検してみよう!

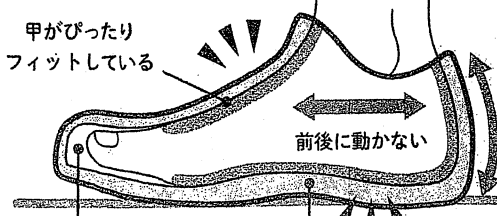
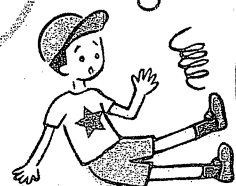
私たちの体を支えている大切な足。その足を守るのが靴です

中敷きに穴があいている

靴底がすり減っている

サイズが合わなくなってきたと感じる

など



甲がぴったりフィットしている

前後に動かない

靴底にクッション性がある

かかとと靴のカーブが合っている

定期健康診断の中で、学校医さんによる検診でない身体測定や視力検査、聴力検査などについては、気になることがある時は、保健室で実施することができるので、声をかけてください。ただし、不調者が休んでいる時や、ケガの対応をしている時などは、すぐにはできませんのでご理解ください。