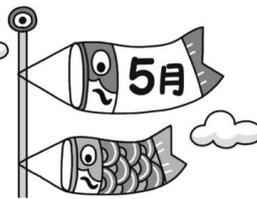




ほけんだより



令和5年5月2日

加茂市立須田中学校
保健室

新学期が始まってもうすぐ1か月。入学や進級による環境の変化で、緊張しながら過ごした人もいます。そんな時は、自分でも気づかぬうちに疲れがたまりがちです。

連休には、のんびりできる時間も大切に、それぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュして疲れを癒してほしいと思います。



5月の保健目標

規則正しい生活習慣を身に付けよう

睡眠時間をしっかりとること、バランスのとれた食事をとること、メディア時間を守ること・・・規則正しい生活の大切さはわかっているけど、毎日の生活の中で意識するのは難しいものです。時間に余裕のある連休こそ、規則正しい生活を送るチャンスです。

意識するのはこの3つ！実践して体調の良さを実感してみませんか？

ゴールデンウィーク GWも

正しい生活リズムで
過ごそう

1 毎日決まった時刻に寝起きする



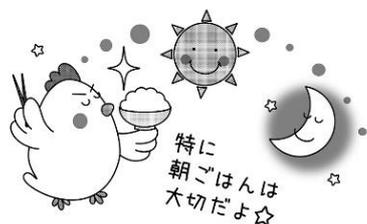
早寝に自信のない人は、決まった起床時刻に起きることから始めましょう。

休日の早起きは、1日がとっても長いですよ！

休日の起床時刻

_____ 時 _____ 分
を 目指 します ！

2 毎日3食きちんと食べる



休日でも朝食をしっかりととりましょう。

朝食の時間がずれ込むと1日のリズムが乱れがちに。



あなたは大丈夫？ 栄養バランスを悪くしがちな「食」に注意！

同じもの(固定化したもの)ばかり食べる
家族が個々に違うもの(好きなもの)を食べる
パンやめんなどの粉でできたものばかり食べる
食べる量が少ない(小食である)

3 メディアコントロール



休日でもメディア2時間以内に挑戦！

空いた時間に何をしますか？

休日のメディア利用

_____ 時間以内
を 目指 します ！

歯科検診を終えて

4月25日に歯科検診を行いました。

学校歯科医の皆川先生に、一人ひとり調査票を確認しながら丁寧に見ていただきました。「ピカピカにみがけていますよ」とほめられた人、「もう少しよくみがきましょう」とアドバイスをもらった人もいました。

歯は「みがいている」だけではなく、「みがけている」ことが必要です。

歯肉が腫れているのに「歯みがきで出血しません」という人は、歯肉に歯ブラシがしっかり当たっていないということです。出血を怖がって歯ブラシを当てずにいると、ますます悪化してしまいます。出血する部分こそ歯ブラシをあてて、ていねいにブラッシングするようにしましょう。

むし歯のあった人、歯肉の炎症があった人にはお知らせを配りましたので、早めに歯科医院を受診してください。また、お知らせが届かなかった人も、定期的に歯科医院で検診を受けるといいですね。



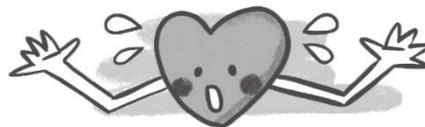
感染症予防のために

加茂市内でインフルエンザが発生しています。学級閉鎖等の措置がとられた学校もあります。新潟県では現在、インフルエンザ注意報が出ており、注意を呼びかけています。季節はずれにも思えるインフルエンザの流行ですが、感染症予防の基本はいつも変わりません。一人ひとりが心がけていきましょう。

- 1 手洗い（石けんを使って30秒程度）
- 2 咳エチケット（症状がある時、外出時はマスクを）
- 3 しっかり寝て、しっかり食べる、気温に応じた服装をする（免疫力をキープ）
- 4 検温、健康状態のチェック
- 5 集団の場での換気



5月病になっていませんか？



新しい環境や友だちに緊張



連休で気持ちが緩む



連休明けに体調不良…



こんなことをしてみましょう

何も考えない時間を作る

ぐっすり眠る

信頼できる人に相談する

好きなことをする