

5月のほけんだより

令和4年5月17日 愛川町立愛川中学校 保健室

◎健康診断はまだまだ続きます

●5・6月の健康診断スケジュール●

項目	月日	学年
歯科検診	5月19日(木)	全学年
眼科検診	6月20日(月)	全年生
耳鼻科検診	6月23日(木)	1学年



新年度になって1ヶ月と少し経ちましたが、新しい環境には慣れましたか？不安なこと、辛いなと思っていることは溜め込まず、時には、友達や先生方に相談しながら、乗り越えていけるといいですね。



◎生活リズムを意識しよう！

5月は「5月病」という言葉があるくらい、疲れの溜まりやすい時期です。ゴールデンウィーク中、生活リズムが乱れてしまった人もいます。十分な睡眠、食事時間を確保できるような生活リズムを作り、疲れを溜めないようにしていきましょう。

もしかして... 5月病!?

こんな症状はありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

◎ケガや体調不良の予防に努めよう！

もうすぐ体育大会の練習が始まります。少し練習するだけだから...と思って、是非皆で準備運動を行い、危ないと思った時はお互いに声を掛けあい、皆でケガを予防しましょう！

また、急に暑くなった時に心配なことは熱中症です。こまめな水分補給はもちろんですが、睡眠と食事をしっかり取ることも大切な対策です。健康に気をつけながら楽しい体育大会を迎えましょう。

準備運動

どうして... するの？



その1 ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2 体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいと感じたり、体のどこかが痛いなどと思ったら無理せず休みましょう。

その3 心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ！」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう

●保護者の皆様へ 色覚検査について●

先天色覚異常は男子の約5% (20人に1人)、女子の約0.2% (500人に1人)の割合にみられると言われていています。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を使った授業の一部が理解しにくかったり、ゲーム機の充電の色(オレンジと黄緑)を見分けられなかったりする場合があります。

本人には自覚のない場合が多く、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。自分自身の色の見え方を知っておくことは、今後の生活の参考になる場合があります。

本校でも希望する人に対して色覚検査を実施できるようにいたしました。希望される場合は、5月31日(火)までに養護教諭までご連絡ください。



健康診断後の受診勧告などはその都度配布しています。
受診後は報告書の提出をよろしくお願いいたします！