

ほけんだより 5月

愛川中原中学校
保健室
2021.4.30
No. 3

緑が美しい季節となりました。山は、もこもこと盛り上がり、生命力を感じます。登下校の際に、濃さを増す若葉の緑や、色あざやかな草花を見ながらゆっくり歩くのもいいですね。

新年度が始まって3週間がたちました。新しい環境には慣れましたか？体や心の疲れは出ていませんか？

環境が変わると、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。疲れを感じたら、早めに休息をとりましょう。そして、生活リズムを整え、ゆっくりお風呂に入るなどしてリラックスできる時間を作るようにしましょう。



睡眠中に下がった体温を上げ、内臓や脳の働きを活発にさせるのが「朝食」です。朝食を食べることからだは目覚め、本格的に活動をはじめます。朝食は、規則正しい生活の第一歩！

しかし、「朝は食べる気がしない」「食べている時間がない」「お腹がすいていない」などといって朝食を抜いている人はいませんか？

昼食が初めての食事では、一日のスタートが遅くなり、夜型化を促すばかりでなく、成長期に必要な栄養素を体に取り入れるためには三度の食事を決まった時間にとることが大切です。

朝食を食べられない理由として「時間がない」という人がいます。朝食時間を確保するためには早起きが欠かせません。つまり、夜更かしは厳禁！

**連休中も 『早起き 早寝 朝ごはん！』を
心がけましょう！**

↑
まず、早起きから始めよう！

★2021年度 第1回中原健康WEEK★
令和3年5月10日(月)～5月14日(金)
※生活リズムを振り返る週間です！
※詳しくは7日に説明します。



視力測定の結果について

視力測定の結果 B 以下だった場合には、結果のお知らせをお渡しします。

受診されましたら、保護者の方がわかる範囲で記入し学校へ提出をお願いいたします。



B (0.9~0.7) これより視力が下がると、教室の座る位置によっては黒板の字が見えにくくなります。屈折異常の疑いがあります。

C (0.6~0.3) 学習にさしつかえます。無理に字を見ようとして、目だけでなく身体も疲れてしまいます。

D (0.2以下) たとえ教室の一番前列の席でも、黒板の字をはっきり読むことがむずかしくなっています。

※「視力の低下 = メガネをかけなければならない」ではありません。眼鏡屋さんには直行ではなく、必ず眼科専門医に相談しましょう。

保健室にて

ある日の放課後、保健室前に1年生が2人立っていました。

何か困ったことでもあったのかと声をかえると、保健室前廊下にある“見方をかえる”という掲示物を見て、「これ家に持って帰りたいです！！」と。家族にも見せたいので家に欲しいとのことでした。

保健室の前と配膳室の前に“見方をかえる”を掲示しています。

同じ出来事でも人によって感じ方はいろいろです。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることもあります。これは、自分のことだけでなく、他人に対しても言えることです。

「あの人〇〇だなー」と決めつけてしまっていることはありませんか？

そんな時は、見方を変えてみましょう。新しい発見があるかもしれませんよ。

家には持って帰れませんが、何度も見ているうちに自然と見方を変えることができるようになります。掲示物にある以外に「こんな“見方をかえる”もある！」といった発見があったらぜひ教えてください！掲示物の言葉をどんどん増やしていきたいです。



見方を

※一部紹介

あきっぽい → 興味が広い

うるさい → 明るい、活発

のんき → 細かいことにこだわらない

わがまま → 自己主張ができる

あわてんぼう → すばやく行動できる

いいかげん → おおらか

周りを気にする → 心配りができる

口べた → 言葉を選ぶのに慎重