

かうだ

R5.5.9

No.2

美濃加茂市立西中学校 保健室

新学期が始まって1ヶ月あまり過ぎました。新しい学年に慣れてきた一方、体や心の疲れが出てくる人もいるかもしれません。また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。元気に過ごすコツは「早寝・早起き・朝ごはん」、心がけてくださいね。

今のおなたに足りないものは?

5月は、そろそろ疲れが出てくる時期です。今のおなたに足りないものは? チェックしてみましょう。
あてはまる: 5点 あてはまらない: 1点

- よく頭が痛くなる
- たまにイライラする
- 足腰が重く感じる
- 肌がカサつく
- 寝る直前までスマホやゲームをしていることが多い。



1. 合計
点

- やる気が出ない
- 気分が落ち込んでる
- わけもなく不安になる
- 焦りを感じる
- よく眠れない



2. 合計
点

- 便秘がちである
- 朝、スッキリ起きられない
- 朝食抜きの日が多い
- 午前中はぼんやりしている
- 就寝時刻、起床時刻が日によってバラバラ



3. 合計
点

- かぜをひきやすい
- 疲れがなかなかとれない
- 食欲がない
- 肩こりがひどい
- うっかりミスが増えた



4. 合計
点

さて結果はどうでしたか? 合計点数が一番多いのがおなたに足りないものです。



あなたに足りないのは 睡眠です

あなたに必要なのは、週末の寝不足ではなく、毎日の睡眠の積み重ね。1日7~8時間を目安に毎日きちんと睡眠をとりましょう。



あなたに足りないのは 気分転換です

あれもこれも、頑張っているあなた。このへんで一息ついてみるのは? 何もしない時間、好きなことなどをする時間も大切ですよ。





③あなたに足りないのは **生活リズム** です

音楽にリズムがあるように、元気な毎日には、生活リズムが必要です。就寝時刻、起床時刻を決め、毎日朝ごはんを食べること。



④あなたに足りないのは **休養** です

疲れがたまつくると、体調を崩しやすいためでなく、注意力が低下して、思わずけがをすることがありますので気をつけて。



熱中症気をつけ！～体育大会に向けて～

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

いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。
油断せず、しっかり対策しましょう。
疲れたらとさや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
木筒を忘れないで持ってきてましょう。
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



保護者のみなさまへ

スポーツ振興センターについて

学校管理下で起こった災害について、災害給付金が支払われる制度です。総医療費の1割が見舞金として給付されます。

授業中や休み時間、登下校、部活動などでけがをし、病院を受診された際には、早めにけがの様子やかかった病院など担任にお知らせください。

申し出がありましたら、医療機関で記入していただく「医療等の状況」という用紙を渡します。

◆対象となる災害◆

○学校管理下で起こったもの（登下校や部活動を含む）

○保険医療範囲のもの

○治療にかかった総医療費報酬点数が500点以上のもの（接骨院の場合は5,000円以上のもの）

※審査の結果、不給付となる場合もありますので、ご了承ください。

※掛金460円は、5月の学級費より支払いますので、ご了承ください。

健康診断の結果について

健康診断を現在実施しています。結果については順次、お知らせをしています。早目の受診をお願いします。

◎歯科検診

「歯・口の健康診断結果のお知らせ」を全員に配付しています。治療が必要な方は受診をお願いします。

◎視力検査

裸眼視力 B以下(1.0未満)の人

矯正視力 C以下(0.7未満)の人

(眼鏡・コンタクトの度が合っているか確認をしてください)