

ほけんだより

流山市立西初石中学校 保健室

平成30年5月11日



新緑のまぶしい5月となりました。5月は疲れがしやすい時期になります。しっかりと睡眠を取り、疲れを長引かせないようにしましょう。

毎日朝食を食べていますか？

朝、目覚めるとき、人間の体はエネルギーがからっぽですが、朝食を食べると、眠っていた体が目を覚まし、体が温まって脳も活発に活動し始め、午前中から元気に活動することができます。

だから、朝食を食べないとエネルギー不足になり、勉強に集中できなかつたり、運動しようとしても体が思うように動かなかつたりするのです。

元気に1日をスタートするために欠かせない朝食。おいしく食べて元気にいっぱい過ごすために、こんなことに気をつけましょう。



★夜更かしをしない（睡眠不足でボンヤリして朝ごはんが食べられなかつたり、寝坊して朝ご飯を食べる時間がなくなつたりするため）

★炭水化物を必ず食べる（脳や体の活動エネルギーとなるため）

★夕食を遅い時間に食べたり、夜中に間食したりしない（前の日に食べたものが消化されないで胃に残っていると、食欲がわかないため）



朝ご飯のポイントは、脳や体の活動エネルギーとなる炭水化物（ごはんやパン）をしっかり摂ること。

また、体の調子を整えてくれるビタミンやミネラル豊富な果物も積極的に摂りましょう。

健康診断、続いています！

4月より健康診断が始まり、今までに身体測定、視力検査、聴力検査、運動器検診、歯科検診、尿検査1次回収が終わっています。視力検査の結果は、B以下の結果だった人にも眼科検診の結果とともにお渡しします。日常生活において、黒板が見えにくいなど支障がある人は、必要に応じて病院等を受診してください。



検査項目	日時	注意事項
尿検査 予備回収	5月18日（金）	1次回収忘れは各自1時間目開始前までに保健室に提出してください。
2次回収	6月22日（金）	
眼科検診	5月16日（水）	前髪が目にかからないようにしてください。
心臓検診（1年生のみ）	5月21日（月）	女子はジャージの上を忘れずに！
内科検診	5月23日（水）	女子はジャージの上を忘れずに！
耳鼻科検診	5月24日（木）	耳掃除をしてきてください。

保護者の皆様へ

健康診断の結果で「異常の疑い」があった場合に「検診結果のお知らせ」の用紙をお渡ししています。学校の集団検診では詳しい検査ができませんので、早めに専門の病院で検査・治療を受けられるようお願いいたします。治療が終わりましたら、用紙を担任に提出してください。なお、受診しても『異常なし』となることがありますが、これは学校の健康診断が“スクリーニング”（病気・異常の疑いがあるものを選び出す）であるためです。御理解・御協力をかさねてお願いいたします。

また、経過観察中や了承済みで受診の必要のない場合には、その旨を保護者が記入し、担任にお渡しください。（鼻炎・結膜炎など以前からアレルギーとしてお持ちのお子さんにも、治療のおすすめの用紙を出す場合がありますが、これは学校医が現時点で炎症があり治療が必要と判断しているものです。）全ての健康診断の結果は、7月に配布する健康の記録で御確認ください。

疑問な点、ご質問等ありましたら、養護教諭まで御連絡ください。

新年度が始まって1ヶ月、 疲れやストレス…たまっていませんか？

新しい環境や人間関係の中、知らず知らずに疲れやストレスがたまっていることがあります。頭痛、腹痛、だるさ、食欲不振などの身体的症状、またイライラする、やる気



が出ない、不安になるなどの精神的症状が出てしまうことも。そんなときは、リラックスできる時間を意識的につくりましょう。音楽やスポーツ、友だちとのおしゃべり、お風呂に入る…など自分に合った方法でリラックスを試みてください。

心や体の不調を感じ、自分でうまく解消できなかったら、ぜひ保健室に来てください。

ストレス度チェック！！

あてはまる項目にチェックをつけてみましょう。チェックの数が多いほど、ストレスがたまっている状態です。特に、10個以上の場合は要注意です！



- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> めまいがする | <input type="checkbox"/> のどがかかわく | <input type="checkbox"/> 根気が続かない |
| <input type="checkbox"/> 肩がこっている | <input type="checkbox"/> 頭が重い（頭痛がする） | <input type="checkbox"/> イライラすることが多い |
| <input type="checkbox"/> 便秘がちである | <input type="checkbox"/> 手足がふるえる | <input type="checkbox"/> 何となく、不安になる |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 胸が重苦しい | <input type="checkbox"/> 自分に自信が持てない |
| <input type="checkbox"/> 夜、眠れない | <input type="checkbox"/> 何にもする気が起きない | <input type="checkbox"/> ものごとに集中できない |
| <input type="checkbox"/> ものを食べていない
と落ち着かない | <input type="checkbox"/> 朝、ゆううつなことが
多い | <input type="checkbox"/> 人と話をしたり、出かけた
りするのがおっくう |

脳について知ろうシリーズ②

学習が効果的な時間は

脳科学的には午前4時から午前10時頃までが最も記憶しやすい時間帯といわれています。この時間帯は脳が活発に働き、記憶力や集中力も発揮できます。記憶は睡眠と大きく関係しており、午後10時から午前2時までに深い睡眠をとると、記憶を整理するメラトニンや体の疲れやストレスを解消するホルモンが多く分泌されます。



夜遅くに学習すると、相当学習した感覚になりがちですが、それは1日の生活でしっかり使われた脳をさらに酷使するため、学習した気になる人が多いようです。

これらのことから、早起きして、睡眠によって疲労を回復させ、頭がスッキリした状態で学習していくことにより、効率よく学習できることはいうまでもありません。

子どもを伸ばす 脳のはなし 少年写真新聞社より

気持ちが伝わる話し方

～気持ちを表す言葉をプラス～

相手に気持ちが伝わるとうれしいものですが、同じことを聞いても、感じ方は人によって違うものなので、なかなか自分の気持ちが伝わらないこともあります。

そんな時でも、すぐにあきらめたり、腹を立てたりしないで、気持ちを表す言葉や顔の表情など、プラスの情報を加えていくことが大切です。相手の立場になって考えてみることも大切です。自分の気持ちは自分で伝えないと相手には伝わりません。相手が理解できるよう自分なりに伝え方を考えてみましょう。

コミュニケーションは、練習すればうまくなるものですから、挑戦してみましょう。

