

ほけんだより

令和3年5月7日
三木市立三木中学校
保健室 第2号

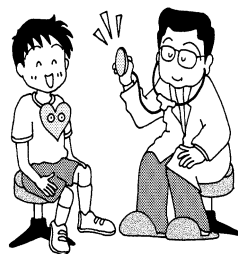
新学期が始まって1ヶ月がたちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手に付き合うには自分に合った工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。



5月の保健行事

【 日程 】

- | | |
|----------|------------|
| 5月11日(火) | 耳鼻科検診(1年生) |
| 〃 | 尿検査1次(全学年) |
| 26日(水) | 眼科検診(1年生) |



あなたは大丈夫？5月病って何？

「病気ではないのに、体がしんどい」「やる気が出ない」「何をしても楽しくない」・・・こんな症状はありませんか？それはもしかしたら、5月病かもしれません。新学期が始まってから周りのいろいろな変化に体がついていけず、ストレスがたまったりしていませんか？

★チェックしてみよう★

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 体中がだるい | <input type="checkbox"/> 人と話したくない |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる | <input type="checkbox"/> イライラする |
| <input type="checkbox"/> 頭が痛い、だるい | <input type="checkbox"/> 昼間も眠くてたまらない |

「これに当てはまる！」と思った人は、心も体も疲れているかもしれません。ほとんどの場合がストレスが原因のようですので、自分を休ませてあげることも大切です。「疲れたな」と感じたら、ゆっくりお風呂につかってみたり、自分の好きな事をしてみたり、意識して心と体をリラックスさせてみてください。

このような症状に
心当たりのある人
は要注意！！

朝食、ちゃんと食べていますか・・・？

朝、目覚めたとき、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ったり、運動しようと思っても体が動かなかったりするのです。

元気に1日をスタートさせるために、朝食を食べましょうね！



美味しく食べて元気いっぱいに過ごすために・・・

①夕食を遅い時間に食べたり、夜中に間食をしない。

前の日に食べたものが消化されなくて胃に残っていると、食欲がわきません。

②夜更かしをしない。

睡眠不足でぼんやりして朝ごはんが食べられなかったり、寝坊して朝ごはんを食べる時間がなくなったりします。

③炭水化物(ごはんやパンなど)を必ず食べる。

脳や体の活動エネルギーになります。

④果物を食べる。

体の調子を整えてくれるビタミンやミネラルが多く含まれています。

～新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために～

新型コロナウイルス感染者数の増加に伴い、現在兵庫県にも緊急事態宣言が発令されています。今まで以上に、一人一人が意識をして行動していきましょう。

行動の自粛

- ◎不要不急の外出は控える
- ◎3密(密閉・密集・密接)をさける
- ◎家族以外の人との飲食は控える

予防のために

- ◎毎日検温をする
- ◎石けんでの手洗い
- ◎こまめに換気をする
- ◎マスクをきちんと着用する
- ◎体調が悪い時は登校をひかえる

※引き続き、朝の健康チェック・検温をよろしくお願いたします。また、登校後に体調不良を訴えた場合は、早めにお迎えに来ていただくようご協力をお願いします。