

# ほけんだより 6月

令和3年6月 釜利谷中学校保健室

6月も終盤にさしかかり、夏のような暑さの日が続きますね。暑さに強い体づくりに  
はバランスのとれた食事と十分な睡眠が欠かせません。基本的な生活習慣は体だけ  
でなく心の健康にも大きく関わっています。中でも、先週は期末試験がありましたね。  
試験前には勉強での睡眠不足や試験前のプレッシャーによる体調不良の人が多くな  
ったようです。「試験のストレスがヤバイ…」という声もたくさん聞こえてきました。  
今年受験を控えている3年生や、初めての試験となった1年生は緊張の連続だった  
のではないのでしょうか。これを機に自分のストレスと上手に付き合っていく方法を一緒  
に考えてみませんか？

## SOS に気がいたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談しにきてくださいね。



保健室

## 過去と他人は変えられない！

### なんだかイライラする

そんなときこんな風に考えていませんか？



過去と他人は自分の力では変えられません。天気や信号も同じです。じゃあ、どうする？

未来と自分を変える方法を探ってみましょう。

- ・これからどうするか
- ・自分はどうしたいのか
- ・今の自分に重要なことか



「きつい言い方をしてしまったから、次から気をつけよう」「新しい傘が使えるからラッキー」と、前向きな考えに転換できれば、いつの間にかイライラも減ってくるはずですよ。

# ストレスに気づくきっかけに 自分の考え方は…？

同じ出来事が起きてても、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれ。その分、ストレスの受け方も違ってくるのです。自分の考え方のクセを知っておくと、ストレスと上手につきあう手助けになりますよ。さて次の場面、自分ならどんなふうに考えるでしょうか？

……➔ 友だちにあいさつをしたけど、返事がなかった



今回の場合は Cさん Dさん の考え方は ストレスをためがち！

見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるよ

## 自分でできる

おすすめ **リフレッシュ**



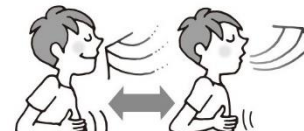
からだを動かす



音楽を聞いたり歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸をくりかえす

# 健康診断が終わりました

健康診断の結果から...

健康診断の結果から専門医の先生の受診が必要な人には「受診のおすすめ」を順次お渡ししています。

おうちの方と相談して、夏休みの間には必ず診てもらおうようにしてください。

夏休み前(7月20日(火))までに通知がこなければ健診の結果は『異常なし』です。

また、4月と5月の尿検査が未提出だった方は、今年度の再々検査は実施されないとのことですのでご了承ください。



## 身体測定

太りすぎていませんか？ おやつやジュースのとりすぎかもしれません。バランスのいい食事と適度な運動も大切です。



## 視力検査

去年の結果と比べて視力が低下した人は、ゲームのやりすぎや姿勢の悪さが原因かもしれません。生活を振り返ってみましょう。



## 歯科検診

むし歯や歯周病になってしまった人は、うまく磨けていないのかもしれません。歯ブラシを小刻みに動かして1本ずついねいに磨きましょう。

.....

気になるところがあった人は  
おうちの人と相談して受診しましょう

## 健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



# 本校が食育実践推進校になりました

みなさんは“食育”と聞くと何をイメージされますか？食事？栄養？歯と口の健康など？実は食育とは『一生涯にわたって健やかに生きていくことができるよう、その基礎をつくるために行われるもの』と定義されています。食に関する知識をたくさん吸収して、一生涯にわたる健康の土台作りを目指していきたいですね。

## 『ひと回30回』が目標！よく噛んで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で『噛む』動作をします。噛むことは、単に食べ物を細かく・柔らかくして消化を助けるだけではなく、全身を活性化させるいくつもの重要な働きをもっています。



**脳の働きを活発にする**  
噛む動作であごを開閉することで脳に酸素と栄養が送られ、脳が活性化します。



**肥満を防止する**  
よく噛むことで脳にある「満腹中枢」が働き、満腹感が得られて食べすぎを予防します。

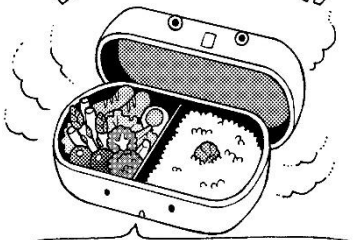


**あごの筋肉・骨が発達する**  
歯並びを整え、はっきりと発音することができます。



**唾液がたくさん出る**  
唾液のさまざまな効能（抗菌作用、消化を助ける、歯や口の汚れを洗い流すなど）が得られます。

## 食中毒に注意



お弁当は冷ましてからふたをしよう

**食中毒を防ぐには**

- 菌を **つけ**ない (清潔・洗浄)
- 菌を **増**やさない

- 菌を **や**っつける (加熱・殺菌)
- 菌を **増**やさない (迅速・冷却)