ほけんだより 5月号

令和４年５月９日（月）
横浜市立名瀬中学校
保健室　山口夏実

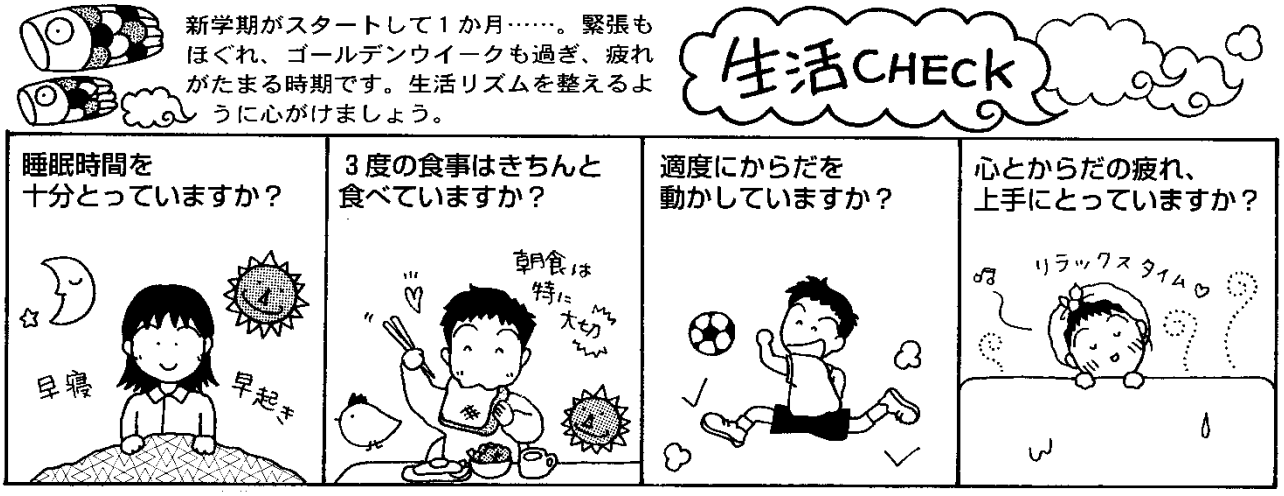
新年度が始まって１ヵ月が経ちました。新しいクラスには慣れましたか？

さて、皆さんは「５月病」という言葉を聞いたことはありますか？この時期、耳にすることがある「５月病」は実は正式な病名（医学用語）ではありません。学校や職場で、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が５月初旬、GW などの長めの休日をきっかけにして現れやすいため、このように呼ばれています。「５月病」の主な症状には次のようなものがあります。

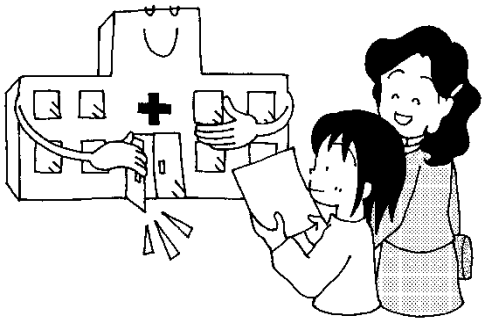
●身体的な症状…頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまい など

●精神的な症状…やる気が出ない、イライラする、不安や焦りを感じる など

これらを解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠を多めにとる、体を動かす…自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と体を癒してあげてください。



◎4 月から健康診断が続いています。健康診断で病気の疑いや異常がみつかった場合には、「受診のおすすめ」を配布しています。配布されたプリントは必ずおうちの人に見せて、早めに受診をするようにしてください。



◎保健室の前には「身長の木」を掲示しています。毎日多くの生徒が友達と楽しく身長を測りに訪れています。自分の体に関心を持つことはとても大切ですから、まだ使ったことがないという人は、ぜひ利用してみてください。ただし、保健室に体調不良やケガのため休養をとっている生徒がいる場合には、騒がず、静かに利用するようご協力をお願いします。

朝食で1日をスッキリ始めよう！

朝食の効果とは？

「朝ごはん、食べてきた？」「何も食べていません…」と、午前中に体調不良で来室した生徒からは、しばしばこんな答えが聞かれます。皆さんは朝食にはどのような効果があるか知っていますか？

◎脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる
◎体温が上がり、体がしっかり動くようになる
◎腸が刺激されて、スムーズな排便につながる

朝食を食べないと、脳も体もエネルギー不足になり、うまく働きません。また、不規則な食生活や排便リズムの不順は肥満につながりやすいと言われています。

朝食を食べるためには？

朝食を食べて来なかった人の中には「食べた方がいいのは分かっているけれど、なかなか…」という人も多いのではないでしょうか。ではどうして食べない（食べられない）のでしょうか？そして、どうすれば食べる習慣がつくれるのでしょうか？

◎食べる時間がない　→朝早く起きる（そのためには「早寝」が必須！）
◎食欲がない　→夕食を早めにとり、夜食を控える
◎食べるものがない　→パンやバナナなどすぐに食べられるものを用意しておく

『毎朝早起きをしてしっかり朝食を食べ、元気に登校する』これが目標ですが、部活動の朝練や放課後の塾もあり、すぐに実践することはなかなか難しいと思います。まずは、「何も食べずに登校」とならないようにできることから改善していけるといいですね。

5月の保健行事

9日（月）	心電図検査：1年生、昨年度未受診者	24日（火）	聴力検査：1、3年生
18日（水）	歯科検診：2年生	25日（水）	眼科検診：全校
19日（木）	内科検診：1年生、7組	30日（月）	尿検査：全校

保護者の皆さまへ

めがね購入援助（めがね券）について

横浜市では、市立小・中・義務教育学校に在学する生徒のうち、学校検眼で「C以下」であった生徒について、めがね購入に係る代金の援助を行っています。対象となるご家庭には個別に詳細をお知らせ致します。（募集は年2回（6月・11月）あります。発券は7月と12月を予定しています。）