ほけんだより5月

２０２５．５．７
甲斐市立双葉中学校
保　健　室
文責　日向　里江子

みなさん、GW は楽しめましたか？部活の大会があった部も多く、あまり休めなかった人も多いかもしれません。意外と中学生は忙しいですよね。今週はどの学年も校外学習がありますが、みなさん準備は万端でしょうか。事前健康調査をしたところ、乗り物酔いをしやすい人が多くみられました。校外学習中は自分の体調管理を自分でしなければなりません（それも勉強です）。**対応できるよう、薬など準備をしていきましょう。（※薬のやり取りはしないこと）**

心のメンテナンス、大丈夫?

新年度が始まり１ヶ月が過ぎました。新しいクラスには慣れましたか？環境が変わって緊張したり疲れを感じたりする人も多いはずです。校外学習も楽しい反面、疲れてしまった･･･そんな人もいるかもしれません。そんな心のストレスは体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう。

□イライラする　□理由もなく涙が出てしまう（泣きそうになる）
□朝、起きられない　□やる気が出ない　□勉強に集中できない
□食欲がない　□友だちや家族と話したくない

１つでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかもしれません。
自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう！

朝活してみない？

１,２校時に体調不良を訴えて来室する人の多くが朝食を食べてきていません。理由を聞くと「時間がなかった」、「朝は食欲がない」、「食べると気持ち悪くなる」という答えが。心辺りがある人、結構いませんか？

早起きで味わえるいいこと

- **お腹が空く（朝食を美味しく食べられる）**
- **トイレに行く時間がとれる（排便習慣がつく）**
- **心に余裕ができる（学校の準備ができる、忘れ物が減る）**
- **ちょこっと学び（プチテストの準備、予習・復習）ができる**
- **ニュースや天気予報を確認できる**
- **急がずに登校できる（交通事故の予防に繋がる）**

夜はスマホやゲーム、朝はギリギリまで寝ていたい･･･その気持ちよく分かります。「早く寝なきゃ。」と思いつつ、気付けば 30 分経っていたなんてこともよくありますよね。それが習慣化すると、夜更かしが当たり前となり、直す気も減ってきてしまいます。けれど、思い切って早起きしたら、朝の時間をこんなにも有効に使えます。**一度、自分なりの「朝活」を試してみませんか？**

健康診断

注意 尿検査の容器は再検者のもののみ配付します。
前回の未提出者は配付済みの容器を使います。

日程	健診項目	対象	場所	医師
5月15日（木）	尿検査②	・前回の検査で陽性反応があった人 ・前回の未提出者	各自保健室へ提出しにくる（回収時刻を過ぎたものは受け取れません）	健康管理事業団
5月16日（金）	眼科検診①	2年生、3年1・2組	会議室	大房医師
5月23日（金）	眼科検診②	3年3・4組、1年生	会議室：	大房医師
5月28日（水）	歯科検診①	2年生、3年1・2組	会議室	依田医師
6月4日（水）	耳鼻科検診	全校	会議室	野沢医師
6月18日（水）	歯科検診②	3年3・4組、1年生	会議室	依田医師

こんなにすごい！ 肌着の効果

先月、健康診断の事前指導をしていると、下着を着ていない人が何人もいました。着ない理由を聞くと「暑いから」「夏の体育着を（インナーとして）着てるから」ということでしたが、実は肌着にはすごい効果があるんです！肌着は汗を吸い取って発散し、**体温を下げる効果**があります。そして、服の中の蒸れを抑えます。体からは皮脂などの汚れも出ていて、下着はその汚れも吸い取るため、**肌を清潔に保ってくれる**のです。他にも衣類からの**肌の保護**や**保温**といった効果もあります。着ない！とするのではなく、**季節や肌質に応じた素材や機能性に注目し、適切な肌着を選ぶ**ことで快適に過ごすことができますよ。肌着も衣替えの時期です。

最近の保健室は・・・

先日、保健室で休養していた生徒が早退することになり、私が「お母さん、お迎えに来てくれるかな？」と尋ねると、「来てくれると思います。僕、お母さんに愛されてるんで！」との返事。すかさずなぜそう思えるのか聞くと「欲しいものを買ってくれたり、好物を作ってくれたりするから」とのこと。私は驚きと感心、そしてちょっと羨ましい気持ちになってしまいました。というのも、私の母もそうだったのに、子どもの頃の私はその生徒のようには思えておらず、むしろ母が自分にしてくれることをどこか「当然」と思っていたようにも思います。親が自分のためにしてくれてること、考えてみるとたくさんない？習い事の送迎や買い物、受診、掃除、洗濯、食事の準備など、挙げだしたら両手両足じゃ足りないくらいいっぱいある。**親は見返りを求めて、みんなのためにそういったことをしているんじゃない。行動の裏にある「想い」**に気付くととても温かい気持ちにならない？今月は「母の日」、来月は「父の日」がある。その行事にかこつけて感謝の想いを伝えてみよう！きっと『「ありがとう」って言ってくれてありがとう』そんな気持ちになるんじゃないかな＾＾