

ほんだより 5月

平成 24 年 5 月 18 日 広島市立江波中学校 保健室

新学期が始まり、あっという間に5月もなかば・・・と感じるのは私だけでしょうか？

この時期は、気候の変化や、今までの緊張がゆるんで、疲れが出たり、体調が悪くなりやすいときです。テスト勉強も大切ですが、睡眠、食事に気を付けて、体調を整えましょう。元気にテストを受けて、力が発揮できますように・・・



5月の保健目標 自分の健康について理解をしよう

その症状の原因は？

「体調が悪いな」と感じるとき、その原因を考えてみることで、症状をやわらげたり、回復を助けたりすることができます。

頭が痛い



ふらふらする



おなかが痛い



気分が落ち込む



眠れない



症状をチェック

- ①その症状は、いつから？
⇒今朝と比べて よくなった／悪くなった
- ②体温は？
⇒今の体温 _____℃
⇒今朝と比べて 上がった／下がった
- ③まわり（家族やクラスメートなど）に
かぜをひいている人がいる。



生活の様子をチェック

- ④この3日間の睡眠時間は？
- ⑤食事の内容は？
- ⑥トイレの回数は？
⇒いつもと同じ／便秘気味／回数が多い
- ⑦便の状態は？
⇒水っぽい／やわらかい／ふつう／硬い



こころの状態をチェック

- ⑧イライラしやすい
- ⑨疲れているのに、十分な休養がとれていない
- ⑩思いどおりにならなくて、困っていることがある
- ⑪不安な気持ちが強い
- ⑫心配なこと、悩んでいることがある

休養しても症状が悪化したり、体温の高い状態が続くときは、病気にかかっている可能性があるため、病院に受診することをお勧めします。



睡眠不足や食事の内容は、からだの調子に大きく影響します。病気というほどではないけれど体調の悪い日が続くときは、生活リズムの見直しを。



悩みや心配ごとがストレスになって、体調をくずしている場合もあります。自分一人で解決しようとしなくて、相談してくださいね。



試してみよう 乗り物酔いを防ぎたいとき



内関

乗り物に乗る前に、手首の付け根から、指3本ぐらい下の「内関」というツボを刺激しておきます。
※効果には個人差があります。

親指でもみほぐすように押します。米粒を貼って、時々刺激するのも効果があります。

ワンポイントチェック

食べ過ぎに注意



→乗り物に乗る前は「腹八分目」で。

健康診断の結果をわたします

4月から健康診断が始まっています。再検査の必要な人や、精密検査が必要な人には、検査結果が分かりしだいお知らせしています。できるだけ早めの受診をお勧めします。全員には、健康診断がすべて終了した後にお知らせいたします。

学校では各科の医師による検診や、尿検査などの病気の早期発見を目的とする検査、身体計測などで身体の発育状況をみています。検診の際、病名が見つかることがあります。大勢の生徒を診察検査するため、必ずしも病名の通りではないこともありますので、ご了承くださいませよう願いたします。