元気もりもり!!

平成３０年５月号
明祥中学校保健だよりＮＯ．２

　新学期が始まって１か月半が過ぎました。みなさん、新しいクラスに慣れてきましたか。初夏の陽気とともに心身ともに疲れがでているのではないでしょうか。ゆっくりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、心と体をリラックスさせてくださいね。

みんな「あるある」ストレスとこころ

ストレスってなに？ Learn －知る－

ストレスとは、
心にかかるプレッシャー
のこと。多少の差はあっても、誰でも持っているものです。

ストレスを感じやすいシーン

いいことも悪いこともストレスに

- 試験や宿題　・新しい環境
- 誰かとケンカしたりもめている
- 身近な人が病気になった
- クラスの代表に選ばれた
- 部活でレギュラーに抜擢された　など

いくつも重なったときは特に注意！

こんな人は、ストレスを感じやすいかも

心と体のサイン Notice －気づく－

ずっと重いストレスがのしかかっていると、心や体が耐え切れずに「もうだめ！」というサインを出します。心のサインが出やすい人もいれば、体のサインが出やすい人もいます。

心のサイン

- 怒りっぽくなる
- 急に泣いてしまう
- 気分が落ち込む
- やる気が出ない
- 人と会いたくなくなる　など

体のサイン

- 頭痛や腹痛などの痛み
- 肩こり
- 下痢や便秘
- 食欲がない、逆に食べ過ぎる
- 寝つきが悪い、夜中や朝方に目が覚める　など

ストレスが病気の原因になることも

うつ病、摂食障害、不眠症、胃潰瘍、過敏性腸症候群、自律神経失調症　など

相談力をUPしよう Share －共有する－

好きなことをして解消できるならOK。
でもひとりでぐるぐると同じことばかり考えてしまってつらいときは、「誰かを頼る」のも大切です。

「誰かに頼る」のは恥ずかしいことではありません。話を聞いてほしい時は、思い切って信頼できる人に声をかけてみましょう。力になってくれる人が必ずいます。保健室でも相談にのります。

　逆に、友だちの元気がない姿をみかけたら、声をかけてあげましょう。無理に聞き出さずに黙って近くにいてあげるだけでも力になってあげることができます。

油断しないで！ こよみでは夏です

5月5日は「立夏」です。
夏が始まる日とされ、汗ばむ日もでてきます。

こんなことに気をつけよう

衣服は調節しやすいものを

天気によって気温が上下しやすい時期です。また、朝夕と昼間の気温差も大きいです。脱いだり着たりできる服で調節しましょう。

こまめな水分補給を

晴れた日には夏のように暑い時もあります。まだ早いと油断せずに、熱中症には気をつけましょう。

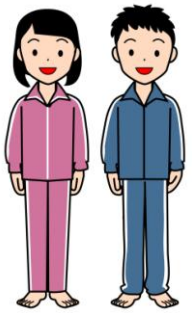
自分を大切にしてくださいね

≪身体測定結果≫

		男　子			女　子		
		１年	２年	３年	１年	２年	３年
身長	明祥中	152.2	158.6	164.7	152.8	154.2	154.5
（ｃｍ）	全国	152.8	160.0	165.3	151.8	154.9	156.5
体重	明祥中	44.6	47.6	52.5	45.5	46.4	49.6
（ｋｇ）	全国	44.0	49.0	53.9	43.6	47.2	50.0

＊全国平均は、平成２９年度の数値です。

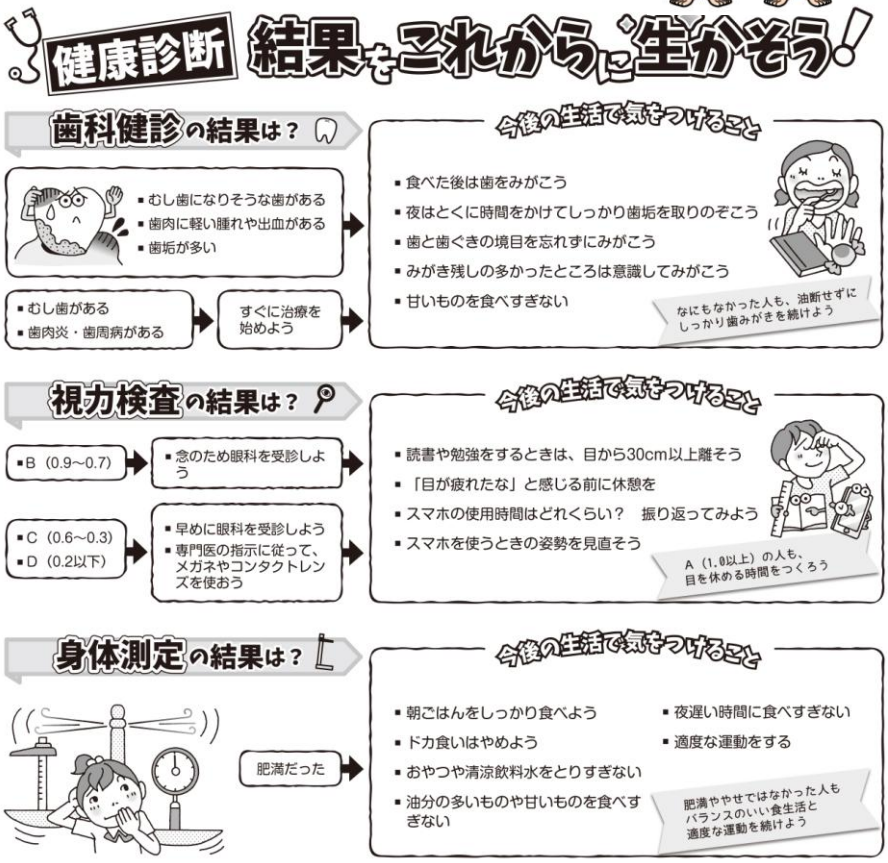
４月に行われた身体測定の結果です。上の表は、平均値です。からだの発育は、人によって違うので、平均より小さい、大きいからといって気にすることはありません。昨年の自分の結果と見比べて、この１年でどれくらい成長したかを確かめてみてくださいね。



☆定期健康診断の結果について

４月から各種の健康診断・検査を行いました。結果については、治療の必要のある人、おうちの方にお知らせしておいたほうがよい場合は、お知らせの通知を随時渡しています。

学校から用紙をもらってきたら、なるべく早めに病院を受診しましょう。学校で行われている健康診断は、「スクリーニング」といって疑わしいと思われるものを選びだすものです。そのため、病院で診てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。かかりつけ医で治療中でも、お知らせ用紙を渡すことがあります。その場合は、かかりつけ医の指示にしたがいましょう。



すべての個人結果については、７月の個別面談で渡します。

＊お知らせの通知について・・・通知をもらう前に病院へ行き、結果がわかっている場合は、お知らせの通知にその旨をおうちの人に書いただいて学校へ提出しても構いません。

視力検査は、裸眼視力はＢ以下、矯正視力はＣ以下の人に渡しています。