

ほけんだより 5月 中央中・保健室

さわやかな日差しのもと、みずみずしい緑が映える季節になりました。

新しい学年が始まって、1ヶ月がたちました。4月から新たな環境で緊張しながら頑張ってきた皆さん。連休明けに疲れを引きずらないように、ちょっと一息がつける日も作れるといいですね。

ただし、生活リズムが崩れないように、せめて早寝・早起きはキープできるよう心がけましょう。



新学期が
スタートして
1か月…

学校生活で 不便に感じることも
気になること はありませんか？



5月下旬から6月にかけて、3年生は修学旅行、1年生は高原学校、2年生は校外学習と皆さんが楽しみにしている行事が計画されています。

心が疲れているとからだも不調になり、反対にからだも疲れていると心も元気になれないですね。

「ちょっと疲れたなあ」と思ったら、まずはゆっくり休養して、元気を取り戻せるようなゴールデンウィークになるといいですね。

心と体は 一体です



心が疲れたと感じたら、体を休めてみてね。

後回しに
しないで
ほしい...

受診のおすすめ



5月も、引き続き健康診断が予定されています。

視力と歯科の受診票は、4月中に配付しました。「忙しくて時間がないから」と後回しにしないで、なるべく早く病院に行って治療をすませ、用紙を学校に提出してください。

歯科検診の際、学校歯科医の金子先生が「中央中学校のみなさんは、う歯（むし歯）が非常に少なくとてもいいのですが、ひとつ残念な点は、ブラッシング不足による口腔内、特に歯と歯肉の間に汚れがある人が多く、もっ

たないです」とお話ししていました。

あなたの歯磨き方法はですか？毎回でなくても、一日1回時間をかけて1本1本ていねいにブラッシングができるといいそうです。夜、テレビを見ながらとか、湯船に沈んでいるときとか少し時間をかけてブラッシングができるといいですね。

だから、ダメだって！ タバコ

健康被害の大きいタバコ。特に発育途中の皆さんにとっては悪影響が大きいとされています。タバコの害をしっかりと理解して、たとえ誘われても、きっぱりと断ること！自分の健康は自分で守るという自覚をもちたいですね。



200種類以上の有害物質が



身体に様々な悪影響を与えます！

周りの人にも迷惑！



未成年☆の喫煙は違法行為！

5月31日から6月6日までを世界禁煙週間といいます。今年度は「2020年受動喫煙のない社会を目指して ～たばこの煙から子ども達を守ろう～」というスローガンのもと全国各地で、禁煙について考える様々なキャンペーンが計画されています。

おうちの方へ

4月から新しい環境になり、お子さんの疲れがそろそろ出てくる頃ではないかと思えます。

おうちでのお子さんの様子はいかがでしょうか？

ゴールデンウィークは、ご家族での一緒にの行動や会話がいつもより多く持てるいい機会だと思います。

ちょっと疲れているお子さんが、リフレッシュできるいいお休みになることを願っています。

5月の健康診断スケジュール

- 2日(火) 第1回尿検査予備日②
- 9日(火) 耳鼻科検診
(1年、2・3年該当者)
- 16日(火) 内科検診(3年)
- 17日(水) 心臓検診(1年)
- 29日(月) 第2回尿検査(該当者)
- 30日(火) 内科検診(2年)
第2回尿検査予備日①
- 31日(水) 眼科検診(全校生徒)

