

新しいクラスでの生活には慣れてきましたか？体育祭練習も本格化する5月は、心身ともに疲れやすい時期です。沢山眠って、バランスよく食べて、規則正しい生活を心掛けましょう！ゴールデンウィークもやってきますね。この機会にしっかりとリフレッシュをしてほしいと思います。

心と体 疲れてない？



リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れやすくなります。

●身体的な症状

頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど

●精神的な症状

やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとり…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。

※心と体は繋がっています。生活習慣を整えて体の調子を良くすることで、心も落ち込みづらくなりますよ。

※悩みやモヤモヤする気持ちは、誰かに話すことで解消につながることもあります。

もちろん、保健室でも話を聞きます。



保健室の利用について

保健室では騒がないでね！

学校でケガをしたり体調が悪くなったときに
応急手当てや一時休養ができます

手当ての際に「いついつから」「どこか」「どうしたのか」など、
自分の状態を説明してください。

休養は原則1時間です。
よくなるタイミングは
早退を勧めます。

※保健室では内服薬をあげたり、
翌日以降の継続した手当てではできません。

こんなときにもぜひ
保健室へ来てください

体や心、健康について
知りたいことがあるとき

困ったことや相談したい
ことがあるとき

※先生に伝えてから来室しましょう。
また、緊急でないときは休み時間に利用するようにしてください。

身長や体重などを
測りたいとき

ルールを再確認！
担任または教科担任に「保健室来室カード」を書いてもらうのが原則です。

運動の前後には
必ず水分補給を！

体育祭の練習が始まっています。忘れてはいけないのが水筒！

水筒の中は お茶・水・スポーツドリンクです。足りなくなったら、校内の冷水器も使えます。運動時はすぐ飲める場所に水筒を持っていきましょう。



エチケットとして



いつも持ち歩こう

☆毎朝のハンカチチェックを行っています。

朝の始まりは担任の健康観察から始まります。その時、ハンカチチェックも行っています。スポーツテストや体育祭の練習など汗を思いっきりかく時期です。習慣として、エチケットとしてハンカチ、タオルは持ち歩いて欲しいと思います。また、毎日清潔なものに取り換えましょう。



☆1時8分を「一歯の時間」と設定しています。

吉川中では、給食後「1時8分を一歯の時間」と設定し、歯みがきを呼びかけています。給食セット同様歯みがきセットも用意して、きちんと磨きましょう。

月始めの5日間は、歯磨き率のチェックも行います。



☆月に2回のつめ検査を行います。

保健委員会で月に2回のつめ検査を実施しています。前日に保健委員が連絡します。つめの長い人は家で切ってきてください。また、つめ切りは各教室にも用意してあります。必要な時に使ってください。

身だしなみがちゃんとしている人は、とても好印象です！

ポケットにハンカチが入っていて、食後に歯みがきの習慣があって、つめが短く切られている人は、身だしなみがちゃんとしている人です。身だしなみがちゃんとしている人は、誰から見ても好印象です。意識して習慣にしていきましょう！

早めの受診をお願いします。



健康診断継続中



1年生の歯科・色覚以外の健康診断が終了しました。結果は順次配付予定です。保護者と一緒に確認をして、必要であれば受診をしてください。



特に歯科健診で、歯肉、歯垢(歯石)に〇がついていた人は、受診して歯石をとってもらいましょう。

歯みがきで汚れが取れるのは、どんなに一生懸命磨いても60%と言われています。歯垢が歯石になると歯磨きでは落ちません。定期的に歯石をとり、歯周病を予防することで歯の寿命が延びていきます。

また、むし歯の疑いのある人は、必ず歯科で診てもらいましょう。放っておいても、自然に治ることはありません！