

ほけん通信 5月号

行方市立麻生中学校
保健室
平成 30 年 4 月 26 日

新学期が始まって1か月がたちました。新しい生活には慣れましたか？楽しく過ごせている人、疲れがたまっている人、この1か月の感じ方は人それぞれだと思います。自分のペースで1日1日を過ごしていきましょう。また、もうすぐゴールデンウィークですね。ゆっくり過ごすのもよし、勉強に励むのもよし、気分転換にお出かけするのもよし、このお休みをぜひ有意義なものにしてくださいね。

まだまだ続くよ！健康診断！

4月の健康診断では皆さん、脱いだ服をきれいにたたんだり、静かに座って待つなど、検診を受ける態度がとても素晴らしかったです。5月も引き続き、検診がスムーズに進むように心掛けましょう。



～お世話になる校医の先生～

学校医

朝倉医院

朝倉 秀樹 先生

朝倉 裕美 先生

学校歯科医

新井田歯科医院

新井田 俊雄 先生

学校薬剤師

向日葵薬局

大津 誠 先生

日にち	項目	対象
5 / 1・2 (火・水) 8 : 30 まで	尿検査 2 次	1 次検査での異常者 未提出者
5 / 17 (木)	内科検診①	1 年生
5 / 24 (木)	内科検診②	2・3 年生, 未実施者
6 / 14 (木)	歯科検診	全学年

♡中学生の身だしなみ♡

①ハンカチ

みなさん！毎日ハンカチを持ち歩いていますか？手を洗っている生徒を見てみると、濡れた手を服や髪で拭く人、自然乾燥させようとしている人…様々なタイプがいます。せっかく洗った手を服や髪で拭くと、見えない菌がまたついてしまいます。自然乾燥させようとしても、きっと待てずに濡れた手で触ってしまいますよね…。毎日ポケットにはハンカチを！

②つめ

あなたの「つめ」伸びていませんか？1年生も部活動が始まり、運動中に人と接触することが増えてきますね。爪が長いと、自分も相手もケガをします。また、爪が長いと爪と指の隙間に汚れが入り、とても不潔です。お風呂上りに爪をチェックする習慣を付けましょう！



それって、もしかして…5月病？

最近の保健室は、頭痛や腹痛、気持ち悪いなど体調不良を訴えての来室が増えています。原因は何でしょうか？



5月は新しい生活が始まって時間がたち、環境に慣れてくるとともに、緊張でピンと張っていた心が緩み、疲れを感じやすい時期です。5月病にならないように、自分なりのリラックス方法を見つけましょう！

ちなみに…

津賀先生のストレス発散法はコレ！

①熱唱する

ストレスがたまると、車の中でよく熱唱しています。

好きな歌手は RADWIMPS ♪

②想いを叫ぶ

疲れたときには「つかれた!!」と叫ぶ。言葉に出してみるとスッキリするかも…？

※場所によっては怪しい人だと思われるため、周囲に注意…。

ぜひ、試してみてね！

