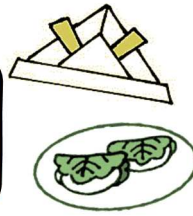


# 保健だより 5月



H30.5.2  
物部中学校  
保健室(No.2)

新年度がはじまっておよそ1か月が経ちます。新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきた頃ではないでしょうか。しかしその一方、緊張がゆるんだことなどから心身の疲れがでやすく、例年、保健室への来室者もだんだんと増えてきます。今月は、自然教室や修学旅行など大きな行事を控えています。連休を上手く活用して、自分に合った方法でリフレッシュしましょう。



## ★今月の目標★

- ◎保健目標  
体力の向上に努めよう  
～意欲的に体育の授業・部活動に励もう～
- ◎安全目標  
安全な集団行動をしよう  
～交通ルールを守り、意識した行動を～

## ★今月の保健・安全行事予定★

- 7日 心臓検診一次(1年生)
- 8日 自然教室(～11日)
- 15日 腎臓検診
- 16日 小児生活習慣病予防健診(2年生)  
貧血検査(1・3年生)  
安全点検、環境衛生検査
- 26日 修学旅行(～28日)

# 健康診断 結果をこれからに生かそう!

## 歯科健診の結果は?

- むし歯になりそうな歯がある
    - 歯肉に軽い腫れや出血がある
    - 歯垢が多い
  - むし歯がある
    - 歯肉炎・歯周病がある
- すぐに治療を始めよう

## 今後の生活で気をつけること

- 食べた後は歯をみがこう
- 夜はとくに時間をかけてしっかり歯垢を取りのぞこう
- 歯と歯ぐきの境目を忘れずにみがこう
- みがき残しの多かったところは意識してみがこう
- 甘いものを食べすぎない



なにもなかった人も、油断せずに  
しっかり歯みがきを続けよう

## 視力検査の結果は?

- B (0.9～0.7) → ■念のため眼科を受診しよう
- C (0.6～0.3) → ■早めに眼科を受診しよう
- D (0.2以下) → ■専門医の指示に従って、メガネやコンタクトレンズを使おう

## 今後の生活で気をつけること

- 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離そう
- 「目が疲れたな」と感じる前に休憩を
- スマホの使用時間はどれくらい? 振り返ってみよう
- スマホを使うときの姿勢を見直そう



A (1.0以上) の人も、  
目を休める時間をつくらう

## 身体測定の結果は?

- 肥満だった

## 今後の生活で気をつけること

- 朝ごはんをしっかり食べよう
- 夜遅い時間に食べすぎない
- ドカ食いはやめよう
- 適度な運動をする
- おやつや清涼飲料水をとりすぎない
- 油分の多いものや甘いものを食べすぎない

肥満ややせではなかった人も  
バランスのいい食生活と  
適度な運動を続けよう

## 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。

みんな「あるある」

# ストレスと こころ

## 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。

### 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る
- ・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！

みんな人は、ストレスを感じやすいかも



### 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  
-話せる-

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

話を聞いてほしいけど、どうしたらいい？  
For yourself  
**わたし編**

### 【 誰に？ 】

友だちや家族、先生、スクールカ  
ウンセラーなど、力になってくれ  
る人が必ずいます。  
もちろん、保健室  
でも相談のりま  
す。電話やメール  
による相談窓口  
もあります。



### 【 どうやって？ 】

今日あったことや食べたもの、テ  
レビ番組の話。軽い話題から入  
ってみてはどう  
でしょうか？  
話したいこと  
だけ相談する  
のもいいで  
すよ。



友だちの元気がない。何マ声をかけよう？  
For your friends  
**ともだち編**

### ▼声のかけ方の例

調子はどう？	一緒にごはんを食べよう
遊びに行こう	元気がないから心配だよ など

### 話してくれないとき

無理に聞き出さず、黙って  
近くにいるだけでも、意外  
と力になれるものです。

### 相談してくれたとき

相手の気持ちを否定せずに向き合ってみて。  
解決できないことは、抱え込まずに周りの  
大人に相談しましょう。



## \* \* \* スクールカウンセラーさんの紹介です! \* \* \*

物部中学校には月に1度、スクールカウンセラーの鳥井美子先生が来校します。

スクールカウンセラーさんは、一言でいうと「こころの専門家」です。上手いかないことがあったり、友だちとケンカをしてしまったりして悩みを抱え、心の元気、やる気がなくなってしまうことが誰にでもありますね。そんなときに悩みを聞いて、どうすればいいかを一緒に考えてくれます。また、先生たちやおうちの方たちの相談を受けたり、みなさんがより楽しく元気に過ごせるように、専門家としてアドバイスをくれたりもしています。鳥井先生が学校に来る日は、毎月第2または第3火曜日で、相談時間は9:15~17:30の間で1時間程度です。保護者様からの希望も受け付けております。詳しく聞きたい方、希望する方は、担任、または担当の阿部まで連絡をしてください。

### 今年度の鳥井先生の来校日

5月22日、6月19日、7月17日、9月18日、

10月16日、11月20日、12月18日、

1月15日、2月19日、3月12日