



新年度がスタートし、それぞれ準備をしてきた学年行事が終わりました。部活動も1年生が本入部し、中体連に向けて週末は試合等も活発に行われるようになってきています。行事や部活動、中間テストに向けての勉強など頑張ることがたくさんあって、先週あたりから欠席や保健室に来室する生徒が増えていきます。



頭が痛い



やる気が出ない



食欲がない



集中できない



肩がこる



憂うつな気分になる

心と体の調子を整えるために、定期的に食事や休養をとって「**体をケアする**」、そして趣味など落ち着くことや楽しむことで「**心をリフレッシュする**」。この2つを生活の中でうまく取り入れながら過ごしてほしいと思います。



ハートパワータイム

今月から月に1回「心の力」をアップすることを目的に、朝の時間に「ハートパワータイム」を行います。「心の力」とは何かというと、「落ち込み」から立ち直る力のことです。人は誰でも「落ち込み」から立ち直る力を持っています。しかし、「心の力」が弱いと立ち直る途中で、心がポキッと折れてしまうかもしれません。困難や失敗があっても落ち込んでも、そこから立ち直るためには「心の力」が必要です。



5月17日(木)は、ストレス対処法のひとつ「リラクゼーション」を行いました。「リラクゼーション」とは体の余分な力を抜いて、不穏や緊張をなくし、心を安定させるストレス対処法のひとつです。



今回は「腹式呼吸」のリラクゼーションです。脈拍を測った後、腹式呼吸を行い、実施後の脈拍を測ってみました。試合やテストなどで緊張したとき、イライラしたとき、寝る前などにもぜひ試してみてください。

(脈拍が上手く測れなかった人、保健室に来てください。すぐにできるようになりますよ。)

腹式呼吸のやり方

吐く 口からゆっくり息を吐き出す。体の中から出し切るようにしてゆっくり時間をかけるのがコツ。

吸う 鼻からゆっくり息を吸い込む。おへそ下に空気をためるようにお腹を膨らませる。



「まだ早い」思っていたら…意外と多い? 「熱中症」



◎こまめに水分補給をしよう



◎帽子をかぶろう



◎タオルで汗を拭こう

大中学生の不思議な習慣。暑くてもジャージを着ている人がいます! 無理な厚着は体調不良の原因に。体調不良を訴える前に、ジャージを脱ごう!!

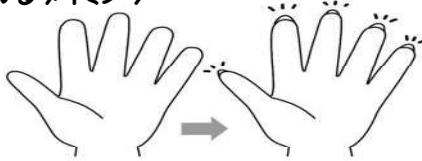
ハンカチ・ティッシュ つめチェック

毎週月曜日
に行います



●いつでもすぐ使えることができるように、ポケットに入れておこう。

●手のひら側から見て、つめが見えたら切るタイミング



たばこによる死亡の1割は…?

問題 空欄を埋めましょう。

たばこが原因で毎年700万人以上の人々が死亡している。そのうち600万人は直接の喫煙によるものであり、約89万人は非喫煙者で_____によるものである。(WHOファクトシートより)

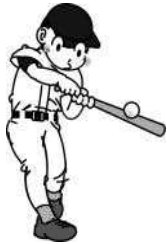
答えは「受動喫煙」。自分は喫煙していないのに、周りに漂うたばこの煙を吸ってしまうことです。なんと、たばこによって亡くなった人のうち1割以上は受動喫煙が原因なのです。

毎年5月31日は世界禁煙デー

WHOは5月31日をWorld No Tobacco Dayと定め、日本もたばこの煙のない社会を作ろうと奮闘中です。



【保護者の皆様へ】



学校管理下で起きたけがに対する子ども医療費受給者証の使用について

部活動、保体などの授業中、登下校中など、学校管理下でけがをして医療機関で治療を受けた場合は、日本スポーツ振興センターから給付金を受けられる制度があります。入学時に全員加入し、掛金の保護者負担460円は、5月に学年費より支払います。学校管理下でけが等をし医療機関を受診した場合は学校にご連絡ください。

受診の際に、病院によっては「子ども医療費受給者証を使いますか? 学校のスポーツ保険を使いますか?」と聞いてくる病院があるようですが、伊豆の国市の小中学生は、子ども医療費受給者証を使って診察をし(保護者負担0円)、なおかつ日本スポーツ振興センター(学校で申請)から総医療費の1割のお見舞い金が支給されるという対応をしていますので、保険証扱いで3割の表費支払いをしないようにお願いします。

なお、子ども医療費受給者証が使えるのは、静岡県内の病院に限りますので、県外の病院にかかった場合は、実費で支払い、後日申請をして戻ってくるという方法をとります。(伊豆の国市ホームページ参照)

