

新しい時代「令和」の幕開けの10連休。新年度の疲れが出てきた頃でしたが、リフレッシュできましたか？来週は皆さんが準備をし、楽しみにしている学年行事があります。ベストコンディションで臨めるよう、体調管理をしていきましょう。

＼ 新学期が始まって、ひと月 ／

からだ 心 疲れていませんか？

からだ

の不調は
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

- CHECKLIST
- 落ち着かない
 - やる気が出ない
 - イライラする
 - 不安やあせりを感じる
 - 気もちが沈む
 - なにををするのも面倒くさい
 - 集中できない



心

の不調は
ありませんか？

5月の保健行事

- 9日(木) 尿検査 2次
内科検診3年、6組
- 14日(火) 心電図、生活習慣病予防、貧血検査 1年
- 22日(水) 内科検診2年
- 27日(月) 内科検診1年1, 2組
- 28日(火) フッ素洗口スタート
- 30日(木) 耳鼻科検診1, 3年

まだまだ続くよ 健康診断



発育測定結果

☆身長の平均 (cm)

	男子	女子
1年	150.8	152.4
2年	161.0	154.5
3年	163.3	155.6

☆体重の平均 (kg)

	男子	女子
1年	44.2	43.8
2年	51.2	46.4
3年	52.0	50.4

成長には個人差があります。

成長の速度も人それぞれです。でも気になることがあったら、いつでも保健室へどうぞ。発育曲線データをもとに、成長の様子を調べてみましょう。

疲れ

を感じたら、試してみましよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましよう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を

★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも

★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん

★悩みを抱え込まない ★「～でなくっちゃ」をやめる
…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります …新しい環境では、失敗するのも当たり前

★目標を新しく決める
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



質のよい睡眠のために～朝の光と夜の光～

私たちの体には、睡眠などの生体リズムを管理する「体内時計」があり、その働きで朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されますが、朝の光は体内時計を進め、夜の光は遅らせます。

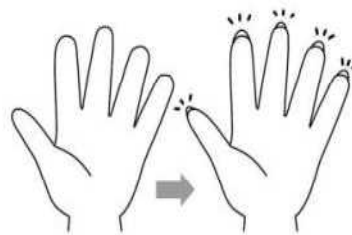
「朝スッキリ目覚めるには、カーテンを開けて光を浴びるといい」と聞いたことがあると思います。睡眠の質を高めるためには、そのように朝の光を浴びるだけでなく、夜の光を避けることも重要です。では夜の光とは？ 例えば…

- ・夜遅くまで塾など明るい場所で勉強する
- ・深夜営業のスーパーやコンビニに行く
- ・寝る直前までスマホやパソコンを使う



睡眠のリズムを崩さないためには、22時以降は明るい環境を避けた方がよいとされています。帰宅後は部屋の照明を少し暗めにして過ごす、ふとんに入ってからスマホの使用を控えるなど、自分で工夫をしてみてください。

5月13日より、毎週月曜日にハンカチ・ティッシュ・つめチェックを行います。



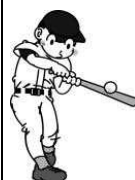
指先には骨が通っていないので、つめがなかったらふにゃふにゃで物をつまむのにも一苦労。すぐにけがもしてしまいます。

伸びすぎると折れたり剥がれたり痛い思いをします。また隙間に汚れやバイ菌がたまり、病気の原因になることも…。

- いつでもすぐに使うことができるよう、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

【保護者の皆様へ】

学校管理下で起きたけがは、スポーツ振興センターの請求手続きをお願いします



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。

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から保護者へ総医療費の1割のお見舞い金が支給され、全額負担している市へ3割が還元**されます。

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）

