

# OASIS

(ほけんだより) VOL.2

令和5年4月28日

松原第四中学校 保健室



夏のような暑い日があったり、寒くて上着の必要な日があったり、寒暖差が大きくなっています。体調を崩していませんか？ゴールデンウィークの間は好きなことを積極的にしてリラックスするようにしてくださいね。

## 5月の保健行事

5月 9日(火)検尿1次

10日(水)検尿1次

11日(木)歯科検診1年

30日(火)眼科検診 全生徒, 検尿2次(対象者のみ)

31日(水)検尿2次(対象者のみ)



からだ

こころ

疲れていませんか？



緊張が続いた4月が終わり、新しい生活に慣れる一方、今までの疲れがどっと出やすい時期です。今まで興味があったことに興味を感じなかったり、楽しいと感じなくなったりしていませんか？

今までより朝起きることがつらくなったり、ぐっすり眠ることができなくなっていないでしょうか。

ゴールデンウィークの間にゆっくり休む、好きなことをたくさんする、ぬるめのお風呂にゆっくり入る…。リラックスできることはいろいろありますが、それでも『疲れがとれない、気持ちが楽にならない』というときは、誰かにゆっくり話を聞いてもらうことで解消できることもあります。

保健室で相談したり、カウンセラーと話をしてみるのも良いかもしれませんよ。

あなたは大丈夫？

栄養バランスを悪くしがちな **こ食** に注意!

**こ食**



おなじもの(固定化したもの)ばかり食べる

**こ食**



家族が個々に違うもの(好きなもの)を食べる

**こ食**



パンやめんなどの粉でできたものばかり食べる

**こ食**



食べる量が少ない(小食である)

がつ にち せかいきんえん  
**5月31日は世界禁煙デーです**

**あなたがタバコを吸ってはいけない理由**



ゆうがいぶつしつ おお からだ あくえいきょう  
 有害物質が多く体に悪影響



やめたくてもやめられなくなる  
 「依存症」になる危険性も



み せいねん きつえん ほうりつ きんし  
 未成年の喫煙は法律でも禁止

こうがい がくしゅう しゅくはく きょうじ  
**校外学習・宿泊行事**

けん こう  
**健康チェックポイント**

● の ものよ  
 乗り物酔いを  
 よぼう  
 予防しよう



- ① 酔い止めの薬は乗る  
30分前までに飲む
- ② 睡眠・食事で体調を  
ととのえておく
- ③ 「絶対に酔わない」と  
信じる気持ちも効果大

● なか  
 お腹のトラブルを  
 よぼう  
 予防しよう



- ① 食事抜き・食べ過ぎは  
絶対にやめる
- ② トイレに行きたいときは  
ガマンをしない
- ③ お腹を締め付ける  
服装は避ける

● つか  
 「だるい」「疲れた」を  
 よぼう  
 予防しよう



- ① 前の白まで疲れをためない  
ようにする
- ② 消灯時間を守り、睡眠時間を  
減らさないようにする
- ③ 楽しくてもはしゃぎすぎない  
ようにする

ねっちゅうしょう よぼう  
**熱中症を予防しよう**

夏のような気温が高い日もあり、熱中症が心配されます。体育やクラブ活動がある時はもちろんですが、学校の行き帰りも熱中症の予防が必要です。必ずお茶・お水、スポーツドリンクを用意して、持ってくるようにしてください。

