

# ほけんだより 4月

貝塚市立第五中学校 保健室 2020年4月

## \* 入学・進級おめでとうございます \*

学校の中庭の桜は、今、満開です。1年生は入学式を無事終えることができましたが、2、3年生は、みんなで会うことができないまま、新年度を迎えることになりました。

2月末から、休校が続いていますが、体調を崩さず、元気に過ごしていますか？みんなそれぞれが、いろんな思いを胸に毎日を過ごしていると思います。不安になることも多いかもしれませんが、こんな時だからこそ、毎日の生活リズムを大切に、自由な時間を自分でうまくコントロールしながら、今できることにひとつずつ取り組んでいってくださいな。

ほけんだよりでは、みなさんの健康に役立つ情報を毎月お届けしていきます。ご意見、ご感想なども、いつでもお聞かせください。



# 健康生活を応援します！

長い休校が続いていますが、生活は乱れていませんか？夏休みと同じように、自分で、学習の時間や体を動かす時間、趣味を楽しむ時間などを決めて、一日の計画を立ててみましょう。「はやね・はやおき・朝ごはん」が元気に一日を過ごす基本です。



朝、気持ちよく起きられていますか？



朝ごはんを、しっかり食べていますか？



顔色はいいですか？



排便はありますか？



歯みがきしていますか？



ゆっくりお風呂につかっていますか？



適度な運動をしていますか？



手洗いうがいをしていますか？



1日1回、検温しておきましょう！

病気があったら健康じゃない？



健康って、病気がないこと？ それは少しちがいます。健康には、からだの健康、心の健康、そして社会的な健康と、いろいろな面があります。この3つのバランスはとても大切です。たとえば病気や障害があるためにできないことがあっても、できることをせいっぱいやって、楽しめている人は健康ですね。そうしてまわりの人といろいろな関わりをもていたら、それは社会的にも健康だということです。

健康診断をして、もし病気が見つかったら、何もなくても、「健康って何だろう？」と考えるきっかけになるといいですね。

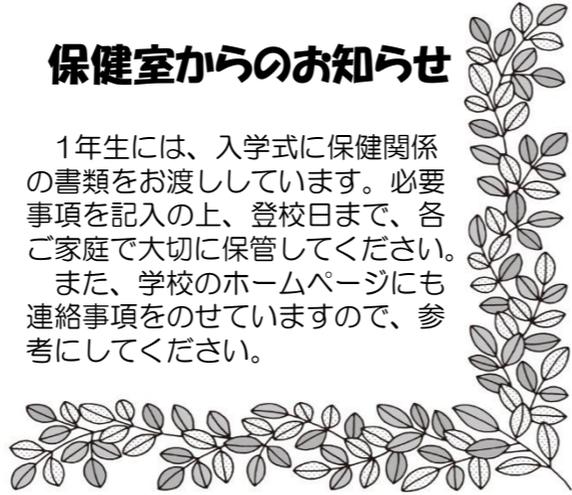


## 学校医の先生

内科	高松 健次 先生
歯科	稲葉 久徳 先生
耳鼻科	岩崎 弘充 先生
眼科	小池 薫 先生
薬剤師	木下真紀子 先生

## 保健室からのお知らせ

1年生には、入学式に保健関係の書類をお渡ししています。必要事項を記入の上、登校日まで、各ご家庭で大切に保管してください。また、学校のホームページにも連絡事項をのせていますので、参考にしてください。



# 感染症

# もしもの時のお願いです

感染症の中には、お休みの期間が決まっているものもあります。法律で定められた出席停止の期間などに準じています。

必ず医師の許可を得た上で登園、登校を再開いただきますよう、ご協力をお願いします。

## お子さんの体のために！

できる限り速やかに回復することが最優先。無理はせず、医師の診断に従いましょう。

## まわりへの感染拡大を防ぐために！

園や学校は長い時間、集団で生活を送る場です。感染力のある期間はお休みを。



感染がわかったら、まずはお知らせください



# ストレスたまっていませんか？



ストレスが大きくなると...  
こんなSOSに要注意！

こころのSOS

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など



からだのSOS

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など



## SOS に気がいたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談しにきてくださいね。

保健室



# 睡眠中のビクッ！なんていう？



ぼかぼか陽気についとうと…。  
気がつくと体が **ビクッ!**  
となって目が覚め、焦った…  
なんて経験はありませんか？

実は、この現象には名前があります。「ジャーキング」といわれ、無意識に起こる筋肉のけいれんの一つです。眠りが浅かったり、体が疲れていたり、無理な体勢で寝ていたりするときに起こりやすいのだとか。原因ははっきりとわかっていませんが、脳が混乱して筋肉を縮める命令を出すからではないかと考えられています。多くの人が経験するもので心配はいりませんが、疲れがたまっているサインかも！

**ビクッ!**と

なったら、睡眠時間を見直してみましょう。



# 身長が伸びるって、どうして？

\*\*\*身長ってどうすれば伸びるの？\*\*\* 身長は、目に見える成長の証ですね。

では、どうやって身長は伸びるのでしょうか。それは、骨が成長しているから。背中をはじめ、足や腕など体全体の骨が伸びているのです。

そこで、重要なのが「軟骨」と呼ばれる、骨のはしのやわらかい部分。ここが少しずつ大きくなって、順に硬い骨に置きかわることで骨が長くなるのです。

大人になると軟骨の成長は止まってしまいます。だからみなさんのような育ちざかりのときの過ごし方がとっても大切。

カルシウムやタンパク質がしっかりとれるバランスの良い食事

適度な運動 十分な睡眠 で骨の成長を助けてあげましょう。



## 自分でできる

おすすめ **リフレッシュ**



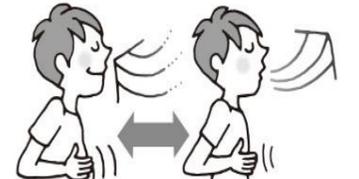
からだを動かす



音楽を聞いたり歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸をくりかえす