

ほけんだより



美里町立美里中学校
保健室
令和3年5月6日 発行

新年度がスタートして、1か月が過ぎました。慣れてきた一方で、忙しさや緊張でまぎれていたからだや心の疲れが出てくる人もいることでしょう。疲労回復の特効薬はなんといっても睡眠です。疲れたなと感じたら早めに布団に入り、疲れをためないようにして「元気」を充電しましょう。

5月の健康診断日程

実施日	項目	対象	時間
10日(月)	内科検診	1年1組・1年2組	13:40~
14日(金)	心電図検査	1年生全員	9:00~

もうすぐ内科検診があります！



5月10日(月)	1の1、1の2
6月7日(月)	1の3、2の1
6月11日(金)	2の2、2の3
6月18日(金)	3の1、3の2
6月21日(月)	3の3



内科検診で調べること

- 心臓・肺 : 聴診器を胸や背中に当てて、心臓の脈を打つリズムや呼吸をしたときの肺の音に異常がないかを調べます。
- 胸郭きょうかく : 視診、触診により、胸や肋骨などの形態、発育について調べます。
- 脊柱せきちゅう : 背骨は曲がっていないか、姿勢は正しいか調べます。
- 四肢の状態 : 事前の保健調査票でチェックされた項目を調べます。
- 栄養状態 : 栄養不良、肥満傾向はないか、貧血の疑いはないか調べます。
- 皮膚 : 皮膚の病気の有無、色、つやなどを調べます。
- 甲状腺の状態 : 触診により、甲状腺(のど仏の下あたり)の肥大がないか調べます。
- 問診 : 結核に関する問診票をもとに、最近の健康状態について聞きます。

ストレスと上手に付き合おう！

ストレスといっても全てが有害なわけではありません。適度なストレスは心を引き締めたり、スポーツや勉強のやる気が出たり、丁度よい興奮や緊張を与えてくれます。しかし、ストレスが大きかったり、長く続いたりしすぎると、こころだけでなくからだの調子も悪くなることがあります。ストレスはなくせないもの、うまくつきあっていくのがコツです！

ストレスを感じやすいシーン

- ・試験や宿題
- ・新しい環境
- ・誰かとケンカ
- ・身近な人の病気
- ・クラスの代表になった
- ・部活動でレギュラーになったなど



- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣き出してしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない
- 集中できない



- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 下痢したり、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べ過ぎたりする

SOS に 気がいたら

できるだけ早い対処が大切です。一人で頑張りすぎず、友達や家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談しに来てくださいね。



自分でできるリフレッシュ方法



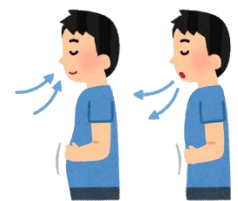
からだを動かす



音楽を聴いたり、歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸を繰り返す

5月31日は世界禁煙 DAY

日本では20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。成長段階でたばこの害が特に影響しやすいことがその理由のひとつです。では、たばこの害とは？

◆さまざまな病気につながる
がん、脳卒中、心筋梗塞、
歯周病など

◆やめられなくなる
ニコチンによる依存性

◆周囲にも影響が及ぶ
副流煙・呼出煙による
「受動喫煙」

興味があっても絶対に手を出してはいけません。友達からすすめられても“NO”と断る勇気を持ちましょう。