



充実した連休を過ごすことができましたか？新学期が始まって1カ月が経ちました。環境が変わるとストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手に向き合うには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。時には心の健康について振り返ってみてくださいね。



今月の
保健目標

自分の生活を見直し、規則正しい生活を送るために何ができるかを考えよう。



5月病になっていませんか？



新しい環境や友だちに緊張



連休で気持ちが緩む



連休明けに体調不良…



こんなことをしてみましょう

- 何も考えない時間を作る
- ぐっすり眠る
- 信頼できる人に相談する
- 好きなことをする

「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきついたりはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていく



みなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！



出やすい時期です

イライラ
睡眠

足りていますか？



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」

と不思議に思えるかもしれませんが。

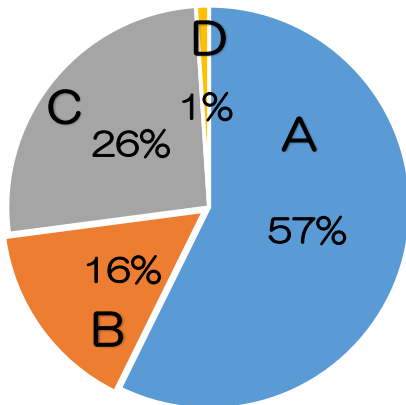


身体測定を実施しました！

協和中学校と全国の平均身長です。多くの学年で全国の平均身長を上回っています。たくさん食べて、たくさん寝て、大きく成長しましょうね。

	協和男子平均	男子全国平均	協和女子平均	女子全国平均
1年生	154.5cm	152.4cm	152.6cm	151.9cm
2年生	162.4cm	159.5cm	157.0cm	155.0cm
3年生	165.8cm	165.1cm	155.9cm	156.5cm

目に優しい生活をしましょう！



先月に実施した視力検査の結果です。矯正視力の人も多く、昨年度より視力が低下している人も多かったです。電子メディアの使い方、姿勢、部屋の明るさなどに気をつけて生活しましょう。また、視力がB・C・Dの生徒のみなさんに、視力検査結果のお知らせを配布しています。時間を見つけて早めに受診するようにしましょう。受診後は、受診結果の提出をお願いします。

A	1.0以上
B	0.9~0.7
C	0.6~0.3
D	0.3未満

健康診断

5月

●5月11日(木) 内科検診(全校)

臓器や骨の様子、栄養がとれているか、病気や異常がないかを調べます。体育着(半袖・半ズボン)を忘れずに持ってきてください。

●5月25日(木) 歯科検診(全校)

むし歯の有無の他、歯ぐきの様子や、噛み合わせなどについても調べます。当日は特に丁寧な歯磨きを心掛けましょう。

●5月26日(金) 眼科検診(全校)

目に病気がないかどうかを調べます。髪の毛が目にかからないようにしましょう。

●5月26日(金) 尿検査①(※尿検査② 6月13日)

検尿で腎臓や糖尿病などの病気がないかを調べます。忘れずに尿を持ってきてください。(詳細については次回のほけんだよりで確認してください。)

まだまだ続きます
健康診断



フッ化物洗口について

今年度もむし歯予防のために、フッ化物洗口を実施します。

5月24日(水)から毎週水曜日に行います。行事等があった場合は実施しません。年度途中でも変更可能ですので、変更したい場合はお知らせください。歯磨きコップを必ず持ってきてください。