

# 文林中ほけんだより 5月

平成30年度  
文林中学校 保健室

新しい環境、新しい出会い、そして行事…と次々こなしているうちに、あっという間に1ヶ月が過ぎました。そろそろ生活のリズムはつかめてきましたか？

これから5月から6月にかけて、3年生は修学旅行、1年生は八ヶ岳自然教室、そして運動会など大きな行事が予定されています。それに向けて朝や放課後の練習など様々な活動が始まると、とてもあわただしい毎日になります。ゴールデンウィークが終わると、今まで張り詰めていた緊張がゆるんだり、急に暑くなる日があったりして体調をくずしやすくなります。普段から規則正しい生活を心がけましょう。



## 健康診断や身体計測の結果が届きます…

4月から5月にかけて、健康診断があります。また、6月には身体計測があります。その結果、診察が必要となった人には治療のお知らせが届きますので、是非早めに病院を受診してください。

眼科…ピンク色の用紙      歯科…水色の用紙  
視力…うす緑色の用紙      耳鼻科…黄色の用紙



## そろそろお疲れではないですか？

からだところをチェックしてみましょう。あてはまる□にVをつけましょう。

- |                                      |                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| (からだ) <input type="checkbox"/> 疲れやすい | (こころ) <input type="checkbox"/> イライラする |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない       | <input type="checkbox"/> やる気がでない      |
| <input type="checkbox"/> ぐっすり眠れない    | <input type="checkbox"/> 落ち込むことが多い    |
| <input type="checkbox"/> お腹の調子が悪い    | <input type="checkbox"/> 集中できない       |
| <input type="checkbox"/> 頭が痛い        | <input type="checkbox"/> あせりや不安がある    |



\*新しい環境の中でがんばりすぎると、からだやこころが「ちょっと休憩して！」のサインを出すことがあります。チェックがいくつかついてしまった人は、ちょっと息抜きしてみましょう。



### アドバイス

「ゆっくりする時間をつくる」「気分を変えることをやってみる」  
「誰かに話を聞いてもらう」  
「みんなも同じ」と、気持ちを楽に持つ

…など、試してみてくださいね！

# 5月30日は「ごみゼロ」の日です！



4月26日の読売新聞の記事に、仙台で行われたフィギュアスケート羽生選手の祝賀パレードの話が掲載されていました。当日は10万8千人以上の人出だったにもかかわらず、終了後に回収されたごみは約6袋分だったそうです。ほとんどの人がごみを自分で持ち帰っていたということでした。

平成27年度の日本のごみ総排出量は約4,398万トン（東京ドーム約118杯分）にもなります。ごみを削減するための工夫として、「3R」というキーワードがあることを知っていますか？参考にして、1人1人が少しでもごみを減らすことができるといいですね！

## 「Reduce（発生抑制）」

→ マイボトルを使用したり、丈夫な作りの小物や雑貨を大切に使いましょう

## 「Reuse（再使用）」

→ 自分に不要になった物でも、フリーマーケットやリサイクルショップを活用しましょう。

## 「Recycle（再生利用）」

→ どうしても出てしまうごみは、再生利用できるように分別しましょう。

## 宿泊行事での注意事項

3年生は5月28日（月）から2泊3日の修学旅行、1年生は6月25日（月）から2泊3日の八ヶ岳自然教室が実施されます。宿泊行事に向けて、気をつけてほしいことをお知らせします。楽しい宿泊行事になるように、しっかりと体調管理をしましょう。



### ＜前日にしてほしいこと＞

- ・夕食は消化の良い物を腹八分目にとる。
- ・早めにお風呂に入って、早めに寝る。
- ・手足の爪を切る。
- ・持参する薬がある人は、荷物に入れる。

### ＜当日の朝の注意＞

- ・朝食は必ず食べて家を出る。
- ・トイレは済ませてくる。
- ・はき慣れた靴をはいてくる。
- ・体調が悪ければ無理はしない。

### ＜乗り物酔いを防ぐために＞ 乗り物酔いは目からの情報と体の動きのギャップで起こります。

- ・進行方向が見やすく、揺れの少ない席に座る。
- ・締めつけがきつい服は着ない。
- ・体をほぐしてから乗る。
- ・思い切って乗り物の中で寝る
- ・嫌な臭いがかがないようにする。
- ・睡眠不足にならないようにする。
- ・おしゃべりをする。

### ＜保護者の皆様へ＞

宿泊行事前には、事前に体調や持参薬などの調査を行いますので、ご協力をお願いいたします。また、学校からは保護者の皆様へ健康管理についての文書をお渡しします。今後の予定や、現地の医療機関の情報、健康管理における注意事項などが記載されていますので、ご一読ください。

緊急時の連絡先につきましては、必ず連絡がとれる番号の記載をお願いいたします。健康の事に関するお問い合わせは、

文林中学校（電話：3827-7671）養護教諭の清水までご連絡ください。

