

す ま い る 5^が

No. 2 / 令和3年 5月18日 /

明健中 学校 保健室



昨年と比較しますと今年の5月上旬は涼しかったですね。しかし、じわじわと気温が上がってきています。これからは、熱中症対策が必要です。熱中症は、水分補給はもちろん、朝食や睡眠も関係しています。成長期にあるみなさんに必要な睡眠時間、栄養をしっかりとっていきましょう。朝食に甘い菓子パンやドーナッツを食べる人が多いですが、これからの季節は、塩分のある物を食べ、暑さを乗り切りましょう。



新年度が始まり、1か月がたちました。1年生のみなさん
中学校生活はどうか。2年生のみなさんクラス替えがありました
が、今のクラスには慣れてきましたか。3年生のみなさん『進路』
という言葉をよく聞くようになってきましたね。受験生というだけで、
不安な気持ちが出てくるかもしれませんが、自分がどれだけ頑張れるか
を試す節目の時です。

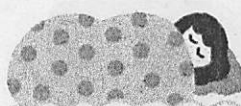
中学生は、やらなければいけないことも増えますが、優先順位をつけ、
時には気分転換をしながら、心と体を育てていくて欲しいと思います。

あなたの“イチ押し”気分転換は？

ぼーっとする



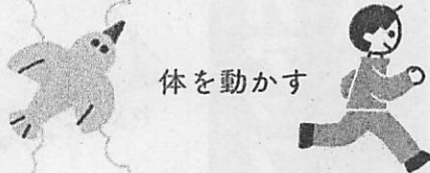
ぐっすり眠る



好きな音楽を聴く



体を動かす



校長先生、影山先生、小林先生
おいしい物を食べる

矢吹先生
ウォーキング

白川先生
何もね～

友則先生
おいしい飲み物を飲む

中木先生
横になって過ごす

室井先生
録画した番組を見る

北川先生
横になってラジオを聞く

澁谷先生
車の中で、熱唱する

平山先生
お風呂に入りながら本を読む

守矢先生
新しいお家の事を考える

★5月の保健目標★ 生活のリズムをつくろう

無理は禁物



バランスを大切に

先生方の気分転換を
聞いてみました

國分先生
温泉に入る

正子先生
園芸

荒木先生
ドライブ

橋本先生
温泉&ドライブ

ここに載せられなかった先生方の分は
保健室前の掲示でお知らせいたします。

カバンの中に

“+1”



今月末より、保健委員会による保健調査（清潔検査）が始まります。

例年、ハンカチやティッシュ、つめなどを確認しています。昨年は、睡眠や朝食を調べることもありました。健康な生活が続けられるように、一人一人どんな生活をしたらよいのかを考え行動に移していきましょう。

『マスクのゴムが切れた』『いつの間にかマスクがなくなっていた』『ハンカチで汗を拭いた』『鼻血が出てポケットティッシュを使い切ってしまった』こんな時のために、予備の準備をお願いします。

Q. たばこの煙には何が入っているの？

A. タバコの煙の成分の中には、体に害があるものが200種類以上のあるんだよ。タール、ニコチン、一酸化炭素が主成分で、どれも体に悪いものです。

※ タバコやアルコールは法律で禁止されています。依存性があるので、軽い気持ちで手を出してはいけませんよ。

激減 中高生の喫煙



5月31日 世界禁煙デー

Make every day World No Tobacco Day

Long-COVID



相談カアップ
大作戦!!

5月病? 6月病?



聞いてみよう
話してみよう

とにかく「言葉に」

HELP



OUTPUT

一緒に考えよう?



つらいこと
こまっぺいする

◆どうにもならない時には、ぜひ話しに来てくださいね◆