

ほけんだより5月

桜の花が少しずつ散り始め、初夏の気配を感じる季節となりました。ゴールデンウィークが終わり、「なんとなく体がだるい」「やる気が出ない」と感じる人もいるかもしれません。連休明けは生活リズムの乱れや疲れから、心や体に不調が出やすく、“5月病”と呼ばれる状態になることがあります。睡眠時間や朝ごはんを食べることを意識し、無理をしすぎず、少しずつ学校生活のリズムを取り戻していきましょう。

乗る前にできる

乗り物酔い対策

第3学年は見学旅行で飛行機やフェリー、第2学年は校外学習でバスに乗る機会がありますね。乗り物酔いは、事前に対策をすることで、症状を軽くしたり予防したりすることができます。楽しい行事を元気に過ごせるように対策を紹介します。

○前日の睡眠を十分にとる

○空腹と満腹をさける

○酔い止めの薬を飲んでおく



運動器検診ではこんなことを確認しています

【背骨のゆがみ】

背中や腰が曲がっていないか。
姿勢のくずれや、背骨が左右に曲がる「側わん」がないか。



【肩・ひじ・ひざなどの関節の動き】

関節がしっかり動くか、動かしたときに痛みがないか。



【手足の動きやバランス】

体のバランスや筋肉の状態に異常がないか。



【痛みの有無】

運動したとき、体を動かしたときに痛みがないか。

【姿勢や体の柔軟性】

猫背になっていないか、体がかたくなっていないか。

スクールカウンセラーの右田先生が来てくれる日は・・・

5月25日(月) 13時30分～



相談したい生徒は5月19日(火)までに保健室前ポストに希望用紙を入れてください。