

ほけんだより

平成27年5月1日発行
南知多町立内海中学校
保健室



養護教諭 相川遥奈

新年度がスタートして、1ヶ月が過ぎました。新しい生活に慣れてきた頃だと思いますが、同時に疲れがどっと出る時期でもあります。毎日楽しく、元気に学校生活を送っていくためにも、規則正しい生活を送ること、そして、ゆっくり休んで疲れを取ることを心がけてくださいね。



生活のリズムをつくろう

心も体も元気よく!



5月は、気温の変化や生活リズムの変化などで、体調を崩しやすい時期です。また、『5月病』という言葉もあるように、新しい環境でがんばってきた人が、連休を過ぎた頃から、「やる気がでない」などといった症状が現れることがあります。

「病は気から」といわれるように、心と体は深く関係しています。心が疲れていると、体も一緒に疲れてしまいます。「緊張するとお腹が痛くなる」といった経験をしたことがある人も多いのではないのでしょうか。ため息が増えたり、やる気が起きなかったりするのは、心がSOSを出している証拠です。

心と体のSOSを見逃していませんか？

- check!!
- 何に対してもやる気が起きない
- 肩や背中がこる
- 寝ているのに、疲れがとれない
- イライラすることが多い
- なかなか眠れない
- 涙もろくなった

当てはまるものが多いほど、要注意です。



心に元気がないと感じる時に試してほしいこと

いつもより少しオーバーに笑ってみる



元気にあいさつをする



思いっきり体を動かす



自分が一番好きなことをする



記憶力をUPさせるには??

勉強前には、軽い運動を!

記憶力を高めるためには、勉強前の軽い運動がお勧めです。歩くなどごく軽い運動でも、記憶や学習をつかさどる脳の海馬かいばが活性化します。ただし、激しい運動はストレスの原因となってしまうため、逆効果です。

また、自宅での勉強前のおやつには、チョコレートやココアを選ぶと良いでしょう。カカオの香りは集中力や記憶力を高めてくれます。

勉強中のおすすめリラックス法

- ① こまめに換気・・・新鮮な空気が脳を目覚めさせます。
- ② 熱い or 冷たいタオルを目に当てる・・・疲れ目がおさまリ、頭もすっきりします。
- ③ 少しだけ仮眠する・・・10～30分くらいで脳の働きが回復します。
- ④ さっとお風呂に入る・・・5分ほどお湯につかると疲れがとれます。

勉強後は、脳をリラックス!

長時間、机に向かっていたために、こりがたまった首や肩、腰の筋肉はゆっくりストレッチを行ってほぐしましょう。また、散歩や好きな音楽を聴くなどして、気持ちをリラックスさせると良いでしょう。そして、一生懸命働いた後の脳をリラックスさせるのに、一番良い方法は眠ることです。睡眠は、脳の疲れをとるだけでなく、情報を整理して記憶を定着させます。十分な睡眠をとることで頭もスッキリし、テストにもベストコンディションで臨むことができます。

STOP! 乗り物酔い

これから、修学旅行や林間学校でバスなどの乗り物を利用します。乗り物酔いをしないために、十分な睡眠等で体調を整えておくことはもちろんですが、他にもこんな予防法があります。試してみてください。

乗る前には・・・

- ① きつめの服やベルトは避ける
- ② 乗る直前の食事は少なめに(満腹・空腹は避ける)
- ③ 酔い止めの薬を飲む



乗った後には・・・

- ① 遠くの景色を見る
- ② 本やプリントを見るのは控える
- ③ 「自分は酔わない」と強く思う



保護者の皆様へ

健康診断の事後対応について

お早めに!

各健康診断の結果、病気や異常の疑いがあった場合には、「結果のお知らせ」や「治療勧告書」をお渡します。用紙を受け取られましたら、医療機関への受診やかかりつけの医師に相談されるなど、適切に対応していただきますようお願いいたします。受診されましたら、結果を記入していただいた用紙を学校に提出してください。

連絡させていただいた病気や異常の疑いについて、定期的に医師の診断を受けている場合や受診・治療済みの場合は、医療機関で用紙を記入していただくか、保護者の方でその旨を記入し、学校へ提出してください。なお、疾病異常があることが既に分かっており、今回は受診を見合わせる場合も、その旨を保護者の方で記入し、提出をお願いいたします。