

ほけんだより 5月

NO.2

令和8年5月1日
八千代町立東中学校



新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。新しい生活に慣れてきた5月は、今まで緊張していた分の疲れが出て、体調を崩したり、怪我が増えたりする時期です。

今月は体育祭があり、一中と合同開催です。普段とはリズムが異なるので、楽しい反面、心身共に疲れが出やすくなっていくでしょう。生活リズムを整えることはもちろん、自分自身の体調管理を徹底し、無理せず体育祭練習に励み、楽しい思い出をたくさん作りましょう。

5月の保健行事

5月の保健目標

自分の健康状態をよく知ろう
生活のリズムをつくろう



| | | | |
|-------------|--------|--------------|-----------------|
| 5/20 (水) | 8:30まで | 尿検査二次 提出日 | 対象者 |
| 5/26 (火) | 8:40~ | 内科検診 男子 | 女子未実施者 男子全員 |
| 5/28 (木) | 9:00~ | 歯科検診 | 1年生 2年生1~17番 |

体育祭練習がはじまります！準備をしっかりとしよう！

水筒



汗ふき
タオル



着替え



帽子



よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる
(体内時計のズレをリセットする)



寝る直前までスマホを見ない
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)



日中に適度な運動をする
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)

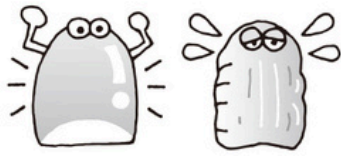


寝る前に物を食べない
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)





爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。

健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

注意が必要な状態

| | |
|-------|--------------|
| 縦筋がある | 睡眠不足、過労 |
| 横筋がある | 疲労、ストレス、外的刺激 |
| 青白い | 鉄分不足、貧血 |
| 割れやすい | 栄養不足 |
| 二枚爪 | 乾燥、栄養不足 |

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。



保健委員会では、毎週月曜日に衛生検査を行っています。そのときに、ハンカチの有無、前髪の長さの他に、爪の長さも検査するのですが、長い人が多いなと感じます。爪が長いと、自分もそうですが、友達に怪我をさせてしまうリスクが上がります。また、巻き爪になったり、爪の周りの皮膚が炎症を起こしてしまう可能性もあります。爪の間に汚れがたまり、不衛生にもなりますね。深爪する必要はありませんが、週に1回は爪をしっかり切り、きれいな状態を保ちましょう。

シェイクアウト訓練を行いました

★シェイクアウト訓練とは・・・

地震は、いつ・どこで起こるかわかりません。地震発生時に、その場ですぐ、自分を守る行動をとれるようになるための一斉訓練です。訓練開始を一斉放送で知らせます。開始合図に基づき、地震の揺れから身を守る以下の□の内容を、その場で1～2分程度行います。



安全行動1-2-3
「まず低く、頭を守り、動かない」



- 教室では、机の下にもぐり、机が動かないように机の脚をおさえる。
- 教室外では、手や鞆等で頭を守り、ダンゴムシのような形をとる。

今年度は、このシェイクアウト訓練を年間5回ほど行う予定です。2回は+避難訓練を行います。3回は予告なしで行います。どこにいても、どのような状況でも、自分を守る力を身に付けていきたいですね。



ON/OFFの切り替えが大切

ゴムバンドをずっと引っ張っているよ、どうなるでしょう？ 伸びきってしまい、弾力がなくなります。人間も同じです。何かは集中したり、緊張感をもってものごとに取り組んだりすることは大切ですが、ずっとそのままだと心も体も疲れてしまいます。ときには、気持ちをゆるめて休む時間も大事

なので。

休み方のコツは、「疲れをから休む」のではなく、「先に休みの予定を立てて（休む時間を確保しておいて）、勉強やスポーツなどをはかばかする」というもの。ON/OFFがはっきりして、よい循環が生まれます。ぜひ試してみてください。

