

保健だより

ほほ笑み 5月

令和8年5月8日
須山中学校 保健室

4月には早速、校外教室・修学旅行に行き、土日には部活動やクラブ活動の試合があった人もいましたね。忙しい毎日で、あっという間の1か月だったと思います。GWで疲れをとることができましたか？日常の学校生活が再開しますが、たまには力を抜く時間も作りながら過ごしていきましょう。

第1ステージ保健目標

自分の健康状態について知り、
疾病予防と早期治療に努める



健康診断はまだまだ続きます



前日に検診だよりを配付します。検診時の注意事項を記載するので、確認を！

今月の保健行事・健康診断の予定

| | | |
|-------------|---------|------------------------------------|
| 5/20 (水) | 学校保健委員会 | 5時間目+学習の日 多目的室 スペシャルティーチャーによる授業 |
| 5/22 (金) | 眼科検診 | 13:40頃～ 図書室 |
| 5/28 (木) | 歯科検診 | 13:30～ 図書室 給食後、全員必ず歯みがきを！ |
| 5/29 (金) | 心臓病検診 | 11:00～ 図書室 ※1年生のみ 事前に問診票を配ります |



お茶摘みの季節です

今月は、放課後にお茶摘みが予定されています。この時期に出回る新茶は1年で最初に収穫されるため、冬にため込まれた栄養が多く含まれます。中でも、心身の健康に良いとされるお茶の2大成分を紹介します。

カテキン

抗菌・抗ウイルス作用
(風邪、むし歯予防)
肌の老化防止

テアニン

リラックス効果
ストレス軽減
不眠改善



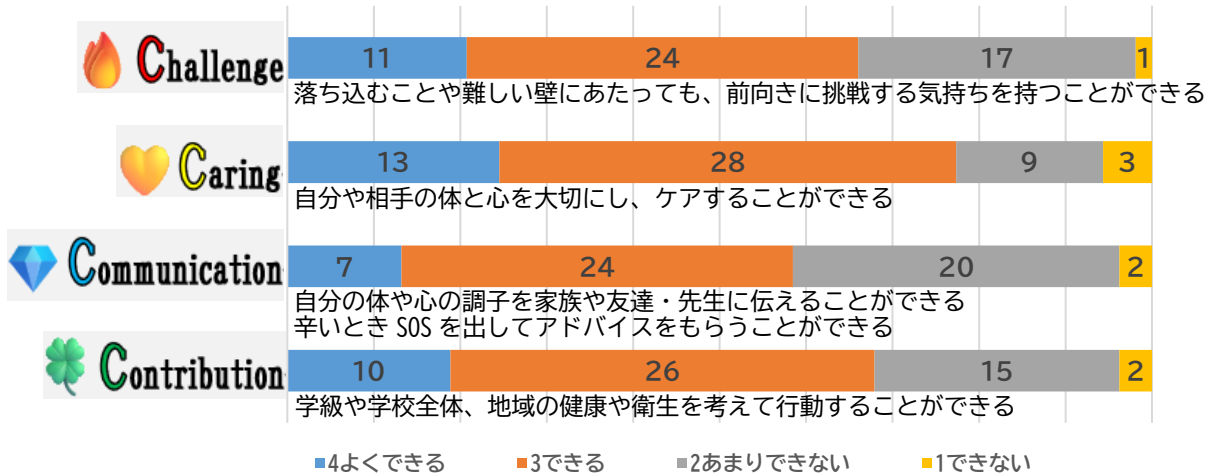
昨年のお茶摘みの様子

90℃以上の熱めお湯で淹れるとカテキンが、80℃くらいのお湯で淹れるとテアニンが多いお茶になるそうです！



保健の4C 今の時点でどのくらいできている？

4月の保健だよりで紹介した「保健の4C」。視力検査の待ち時間の時に、今の自分の様子で4段階の自己評価をしてもらいました。自己評価を踏まえて考えた、健康・生活目標も合わせて紹介します。



1年間の健康・生活目標

- ・辛いことがあっても前向きに考えて、今できることを探し、自分と相手の体と心を大切にしていきたい。
- ・うまくいかないことがあり、失敗してしまうと切り替えができないため、切り替えを意識していきたい。
- ・心は大切にできているけれど、体は最近けがが多いのでストレッチをちゃんとやるようにしたい。
- ・ゲームをする時間が多いので、その時間を運動に使っていきたい。
- ・自分の健康は自分で守るので、しっかりケアしたり、相談したりしたい。
- ・受験があるので、手洗いうがいをしっかりして1日も休まずに学校に行けるようにしたい。
- ・友達や先生に頼りながら自分のことをよく知って、病気やけがをしないようにしたい。
- ・色々なことに悩むと思うけれど、誰かに相談したり、プラスに考えたりする力をもっと身に付けたい。
- ・環境が大きく変わるので、疲れなどをためすぎないよう Communication を特に大事にしていきたい。
- ・朝登校している時に地域の人とすれ違ったら、その人が元気になれるような挨拶をしたい。



注意!

裾野市内で、連休前に嘔吐・下痢症状で学年閉鎖をした学校がありました。さらにここから暑くなる季節は、食中毒が流行りやすくなります。ノロウイルスはアルコールが効かないため、**石鹸を使った30秒以上の手洗い**が最も効果的です。また胃腸炎になると、症状が落ち着いても1か月は便中からウイルスが排泄されることがあるので、特に**トイレ後・食事前**の手洗いの徹底を…!

保護者の皆様へ

今年度も健康診断が始まり、病院での治療や精密検査が必要な場合には受診勧告書をお渡ししています。上の保健の4Cにある通り、「Caring」は、日常の予防的なケアだけでなく、病院での治療も6自分の体を大切にする必要なケアになります。なるべく早めの受診をお願いいたします。また、先日は身体測定の結果を記録した健康手帳のご確認ありがとうございました。全ての健康診断が終わった時点で、今年度の検診検査の結果一覧を記載した健康手帳を再度配付予定です。

4月にご案内のお手紙でもお知らせした通り、5月20日(水)は学校保健委員会が予定されています。今年度は、多くの企業や学校で講演をされており、K-MIXのラジオ放送もされている行動科学専門家の永谷研一先生をお招きします。先日は職員研修でも永谷先生にお越しいただき、その様子がラジオで紹介されました。保護者の方にとってもお子さんとの関わり方のヒントになるお話が多くあると思いますので、ご都合のつく方はぜひご参観ください。

