相模原市立緑が丘中学校　保健だより

らいふ

第３号

令和５年４月25日 発行

４月の保健目標は、**「自分のからだを知ろう」**です。

４月が終わるに従い、保健室の来室も増えてきました。習い事等があって休みが少なく、疲れが溜まっているのが背景にあるようです。

これから大型連休を迎え、心と体のメンテナンスが大事な時期ともいえます。予定もあると思いますが、休み明けにつらくならないよう、生活習慣を崩さないことを心掛けられると良いですね。

<今日の保健室から>

明日の内科検診をもって、今月実施される検診は終了となります。
生徒の皆さん、ありがとうございました。
今週末に、４月分の結果を配付いたします。
この通知は受診のお知らせにもなりますので、通知を受け取った人は、保護者の方に渡してくださいね。５月にある検診も、忘れずに受けるようにしましょう。

大型連休明けにつらい思いをしないために

連休明けはなぜつらいの？

体はだるいし、朝起きるのがつらい…
学校始まるの、なんだかゆううつです…

１か月頑張った反動や、生活ﾘｽﾞﾑの崩れかもしれません

新しい環境に慣れようと、気を張って頑張ってきたのでしょうね。これは自然な反応ともいえます。
ここまで本当によく頑張りました。まずは自分でも自分を褒めてあげましょうね。

生活リズムを崩すことで、更につらい結果を招くことに

休み中は、夜遅くまで起きたり、その影響で朝起きるのが遅くなったりと、リズムが休みモードになりがちです。
このリズムのまま連休を過ごすと、いざ学校が始まったときに起きることがつらくなり、余計に学校へ行くのがつらくなってしまいます。

「休みの日くらい遊びたい」という気持ち、よく分かります。
でも、朝起きる時間や夜寝る時間はできるだけ学校生活のリズムから変えないでおくと、連休明けのつらさがだいぶ違うはずです。
遊びと生活のバランスを考えて、休みを過ごせるといいですね。

4月26日（水）・5月17日（水）は

内科検診です。

校医：中野　史郎先生（角中クリニック）

ねらい　内科的疾患がないか、また身体の発育や運動器の状態をみるため。

日　程　（4月26日）12:50　2-1→2-2→3-1→3-2→3-3

（5月17日）12:50　あじさい→26日欠席者→2-3→1-1→1-2→1-3【予定】

服　装　Tシャツ・ハーフパンツ（ジャージを着ている場合、保健室に入ったら脱いでください）

※ブラジャー（スポブラ含む）・キャミソール・その他インナー類は全て着用不可。
（性別問わず）

諸注意　**指定外の服（ジャージやインナー）は着ない**でください。
髪が結べる長さの人は、**髪を結んで**ください。

★ 健診の性格上、男女別で行います。（整列は、男女別出席番号順です）
★ 健診を受ける上で、不安なことや相談したいことがあれば、保健室まで教えてください。

手　順

①男子は事務室側・女子は木工室側に並ぶ。

②所定の服装で待つ。
（女子は保健室内で着替える）

③記録員さんに名前をフルネームで伝える。

④胸に聴診器を当てる。

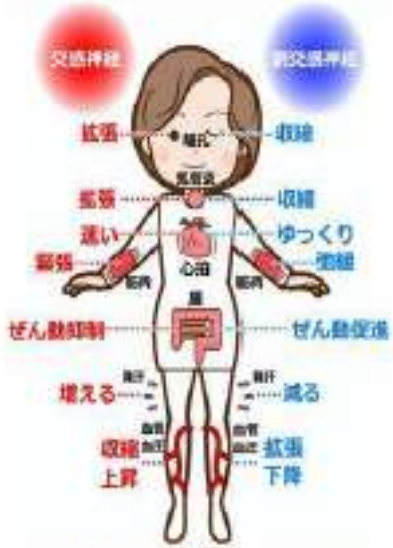
⑤校医の中野先生に背を向け、前屈をする。

⑥挨拶をして、静かに教室へ戻る。

健康診断特集

体のはたらき～内科編～

自律神経を知ろう



○ 交感神経：活動する神経
● 副交感神経：休む神経

「自律神経」とは、内臓や代謝、体温といった「体の機能を 24 時間体制でコントロールする**神経**」のこと。心と体を活発にする交感**神経**と、休ませる副交感**神経**がバランスを取ることで、私たちの健康は保たれています。しかし、自律神経はストレスや寝不足等によってバランスを崩すことがあります。

バランスを崩すと…

不安　めまい・立ちくらみ　動悸　疲労感 など

自律神経を整えるためには

生活習慣を整える　体を温める　夜に強い光をみない

内科検診ではどうして背中を見るの？

背中をみる理由は、「脊柱側わん症」という背骨の病気を調べているからです。

脊柱側わん症とは

なんらかの原因で、背骨が左右に曲がっている状態をいいます。8割が原因不明ですが、治療法はあるので、受診することが大切です。

受診は「整形外科」へ

「脊柱側わん症」は、骨の専門家であり、設備が整う整形外科の受診がお勧めです。

背骨を正しく見るために、インナー類を脱ぐ必要があります。