



岩国市立美和中学校

保健室



5月に入りました。春から夏に向けての季節の変わり目は気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。十分な睡眠や適度な運動、栄養バランスのとれた食事などを心がけ、生活リズムを見直しながら、体調管理を行いましょう。

今月は各学年、校外学習があります。安全に過ごすためには、1人1人が時間やルールを守ることが大切です。ケガや虫刺され、熱中症に気をつけて、有意義な時間にしましょう。



健康診断の時期がやってきました

もしお子さんの体で気になることがある方は、事前にご相談ください。

身長・体重測定 健康的に成長できているかを見ます。

内科検診

栄養状態や背骨が曲がっていないかを確認したり、心臓や肺などの音を聴いたりします。

歯科検診

歯や歯ぐき、かみ合わせを見ます。特に1～3歳はむし歯菌に感染しやすいので、むし歯の早期発見の機会でもあります。

尿検査

小児腎不全の原因となる先天性腎尿路異常（腎臓や尿道などの形の異常）を早期発見できる可能性があります。

健康診断後は、お子さんに成長の様子を伝えてあげたり、生活習慣や食事など日々の生活に活かしたりしていただけると嬉しく思います。



「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる
ところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。



修学旅行、広島研修、美和町ウォーキング があります♪

自分でできる



乗り物酔いの予防策

前日

- 暴飲暴食せず消化にいいものを食べる
- 早めに布団に入り、十分に睡眠をとる

当日

- 満腹・空腹を避ける。朝ごはんは腹八分目
- トイレは余裕をもって済ませておく
- 体を締め付けない服装で
- 乗り物に乗る前に酔い止め薬を飲む

「酔うかも…」
という不安な気持ちに

ならないくらい
準備万端にして
臨みましょう。



大丈夫!

乗り物酔い予防の 5つの心得

1

揺れの少ない
窓際の席を確保

2

ベルトを少し
緩めておく

3

読書や手元を
見る細かい作業は
避ける

4

遠くの景色を
見るか、
目を閉じる

5

友達と
おしゃべりして
リラックス



酔ってしまった時のために
エチケット袋を手元におくと安心です

生理用品、
どのくらい
も
持っていく?

- 昼用ナプキン (5～6個 × 日数分)
- 夜用ナプキン (日数分)
- 生理用のショーツ (日数分)
- カイロ
- 痛み止め
- 汚れた下着を入れるためのビニール袋

数日は目安。自分が
いちにち
一日にナプキン
つか
使う数を考えて
準備しましょう



- 生理の予定ではない人も、ポーチに2～3個入れて持ち歩きましょう
- ポーチに入らない分は巾着袋などに入れておきましょう
- 移動中や活動中など、なかなかトイレに行けない間は、長時間用のナプキンを活用しましょう