

ほけんだより 5月

篠山市立丹南中学校保健室 平成28年5月13日発行 (No.2) 発行責任者 赤井 敏博

文責 野々口ゆかり


疲れていませんか？

新しい学年や学校になってから、一月が過ぎましたが、もう学校生活に慣れましたか？
例年、この時期にみんな疲れてきます。特に、1年生は部活動が入ってきて中学校生活も本格化します。毎日、帰るのが遅いのに、帰ってからもしないといけないことがいっぱいある。ちょっとゆっくりしたいと思うのに、休む暇もない。楽しみにしていたゴールデンウィークの連休も終わってしまった。休みの日だって、部活動がある。ああ、疲れた……。そんな感じの人があるかもしれませんね。こんな生活いやだ～！と思っている人、ちょっと待って。3年生の先輩の元気のよい姿を見ているでしょう。1年生の初めからそうだったのではないのです。みんなそれぞれ成長していくのです。今は我慢して、自分を成長させましょう。

学校でのけが

学校でのけがは、日本スポーツ振興センターの医療費給付が受けられます。ただし、医療の点数の合計が500点以上になった時です。1回の点数が少なくても、何回か病院に通ったり、薬局に行ったりすると500点以上になることもあるので、対象になります。病院以外に、歯科医院や接骨院なども対象になります。接骨院は、合計金額が5,000円以上のときです。学校でのけがの範囲は、通学から下校までですが、部活のときは学校以外の場所に行っても、学校でのけがと同じ扱いになります。もちろん、修学旅行やスキー教室などの学校行事も同じです。
打撲や捻挫、骨折などのけが以外に、熱中症などの病気も対象になります。病院でお金を払うときは、日本スポーツ振興センターから医療費の給付を受けるときには3割負担で支払ってもらいましょう。

朝、すっきり目覚めるには





朝はまだ眠くて、いつもボーッとしている…。そんな頭と体を、すっきりと目覚めさせる方法があります。まずは、「カーテンを開けて朝の太陽の光を浴びること」。これによって体内時計のズレがリセットされて、毎日同じ時刻に眠くなり、同じ時刻に起きられるようになります。そして、「朝ごはんをしっかり食べること」。食事をすることで脳にエネルギーが供給され、頭が活発に働き始めます。また、体温が上がって、体も活動しやすい状態になります。ぜひ、試してみてくださいね。

『』が損だよ！一夜漬け

- 記憶は寝ている間に定着するから「損」
- 一気に覚えた記憶は忘れやすいから「損」
- テストに万全の体調で臨めないから「損」

記憶は、寝ている間に脳で整理され、定着します。また、一気に覚えた記憶は、定着しにくく、次のテストの時は忘れていくことも。その上、しっかり眠らなければ頭がぼーっとしてしまい、テストに集中できません。

「そんなこととして、慌てるまえに、テスト勉強は計画的にしたいですね。さあ、しっかり寝て、テストに備えましょう。」



自転車の運転と雨の日の廊下には特に気をつけよう

今年度になってから、病院に行くけががいくつかありました。特に気をつけてほしいのが、1年生の自転車の運転です。友だちの自転車との車間距離が近すぎて接触してしまったり、スピードを出し過ぎて曲がりきれなかったりして転倒してしまうことがあります。荷物が重いのも原因の一つになっているかもしれません。ちょっとした段差にハンドルを取られたということもあります。くれぐれも気をつけて登校しましょう。

丹南中学校の廊下には壁がないので雨が吹き込んで水浸しになります。廊下が大変滑りやすくなります。雪の日に雪の上を歩くときのように、滑るのが当たり前と思いつながら歩かないといけない日があります。滑らないように気をつけて歩いてください。

これからの保健行事

- 5月19日(木) 2年生内科健診・・・半袖体操服が要ります。
 - 30日(月) 救急法講習会・・・参加の案内と申込書は後日配布
 - 6月 2日(木) 全校生歯科健診・・・事前調査を後日配布
 - 15日(水) 1・2年生眼科健診・・・事前調査を後日配布
 - 16日(木) 1年生内科健診・・・半袖体操服が要ります。事前調査を後日配布
 - 17日(金) 3年生眼科健診・・・事前調査を後日配布
- * いろいろな調査がありますので、記入漏れ、押印漏れがないように、確認して提出してください。

ちょっと一息まちがいさがし ～まちがいは7つ～

