

ほけんだより

東海市立富木島中学校 令和5年5月2日

5月5日はこどもの日。「こいのぼり」を飾りますが、なぜ「鯉」なのでしょう…？実は、^{こい}鯉は強い川の流れの中でも力強く泳ぐ、そのたくましさから、「困難を乗り越えて立派に成長できるように。」といった願いが込められているそうです。

新学期が始まって1か月。新しい環境での勉強や部活動など、大変なことも多いと思いますが、自分に合った方法でうまくリフレッシュしながら、一つずつ乗り越えてくださいね。

5月の健康診断予定

日時	検診内容	対象者
5月 9日（火） 13：40～	内科検診	3-5、3-6
5月11日（木） 13：40～	内科検診	2-1、2-2
5月18日（木） 14：00～	内科検診	2-3、2-4
5月19日（金） 13：40～	内科検診	2-5、2-6
5月30日（火） 14：00～	内科検診	1-1、1-2

友達付き合いに悩んだら…

新学期が始まって、そろそろ友達関係に悩みが出てくるころがかもしれません。本来、友達と



は、身近な人であり、一緒にいると楽しいはずなのに、「相手に嫌われたくない」「空気を悪くしたくない」と、言いたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまう人は少なくありません。「しんどいな」と感じたら、ちょっとその友達から距離を置いて、ゆっくり一人で過ごして



みましょう。自分の好きな趣味に没頭したり、おいしいおやつを食べたりするのもおすすめです。そうすると、相手にとっても自分にとっても「ほどよい距離」が見えてくるでしょう。

乗り物酔いを 予防しよう



- ✓ 酔い止めの薬は
乗る30分前までに
- ✓ 睡眠・食事で
体調を整えておく
- ✓ 「絶対酔わない!」
強い気持ちも効果アリ

お腹のトラブルを 予防しよう



- ✓ 食事抜き・食べすぎは
絶対ダメ
- ✓ トイレに行きたいときは
がまんしない
- ✓ お腹をしめつける
服装はさける

「だるい」「疲れた」を 予防しよう



- ✓ 前の日まで疲れを
ためないように過ごす
- ✓ 消灯時間を守り、
睡眠時間を減らさない
- ✓ 楽しくても、
はしゃぎすぎない

普段の学校生活とは異なる環境での行事です。移動も多く、思わぬトラブルも考えられます。みんな元気に楽しく過ごし、帰るまで事故やけが、病気がないようにしたいですね。



「今から」始めよう!



紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと、暑さもピークの真夏、キラキラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし、実は1年を通してみると、もっとも紫外線が強くなるのは5月から8月にかけてといわれています。つまり『肌が弱い』『日焼けをしたくない』などの理由で紫外線対策をする場合は、この時期から始めておく必要があるのです。

- ★ 日やけ止め…用途(日常生活/外出)や体質に応じて選ぶ
- ★ 日やけしにくい服…襟付き・長袖、素材は綿やポリエステルを
- ★ 日傘…UV加工されたものがおすすめ

ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりませんので、油断は禁物。あわせて覚えておくといいかもしれませんね。

