

ほけんだより 5月

新緑が目優しい季節になりました。

4月は、環境が変化して、心も体も疲れたことと思います。

5月のやわらかい緑に癒やされながら、少しずつ慣れていきましょう。

<保健行事>

- 10日(火) 腎臓検診(一次)
- 12日(木) 内科検診(3年)
- 19日(木) 内科検診(2年)
- 20日(金) 腎臓検診(二次)
- 23日(月) 安全点検
衛生検査
- 24日(火) 心臓検診(1年)

保健目標

安全目標

心と体の健康増進に努めよう

安全な集団行動をしよう

SC来校日: 5/10(火)・5/24(火)

疲れた心には、ゆらぎ効果を！

人間の鼓動(心臓のドクドクするリズム)は、規則的でいて規則的でないリズムで動いています。そのリズムを【1/fゆらぎ】といい、癒やし効果があるといわれています。

1/fゆらぎ:一定のように見えて、実は不規則な動き

<毎日の生活の中で、自分の周りにおける【1/fゆらぎ】>

ゆれる葉っぱ、たき火やキャンドル、川の流れの映像(風景)、木漏れ日

ゆれるわかめ、くらげの映像

水の流れる音、雨の音、鳥のさえずり、たき火のパチパチする音、波の音

電車のゆれ・・・など



のんびりゆらぎを感じる時間をつくりだしてみませんか？

腎臓検診を上手に受けよう！

尿たんぱくが出やすいので、避けてほしいこと！

寝る前のはげしい運動&朝起きたときの大きな伸びはがまんする。

尿を上手にとるために・・・！

※配布した折り紙式の採尿カップで不安な人は、使っていない紙コップを家で用意してもOK.

①起きたらすぐに、腎臓検診セットを持って、トイレへGO！

②はじめのおしっこをちょこっと出してからとれるとすばらしい。

③とった尿を容器に入れたら、もれないようにキャップをして、自分のシールを貼る。

おうちにあるビニール袋等に入れて、そのまますぐに学校バッグに入れてしまおう。

せっかくとれた尿を忘れないように・・・！

女子で生理(月経)にあたってしまった人は、その容器を保健室に届けてください。

< 歯科検診における、歯列・咬合について >

歯列・咬合とは、歯並び・かみ合わせのことで、「食べ物を取り込んで食べる機能」「表情をつくり、話す機能」「運動を支え、体のバランスをとる機能」にかかわっています。食生活だけでなく、成長発達においても大きく影響し、さらに 学校における学習にも影響します。

これらの症状への対応は、発達段階によってもちがいがありますので、主治医への受診をおすすめしています。不安な点がありましたら、ご連絡ください。



つかれた頭と心に、ほっとひと息！

< 頭を柔らかくしよう！ クイズ&ミッション >

インタビューしたり、確認したりして、久下田中学校を知って楽しもう！

- ① 久下田中にある二宮金次郎像は、どちらの方角を向いているでしょうか？
- ② 久下田中の「考える人」像に吹きだしを付けるとしたら、どんな言葉をいれますか？
- ③ 黒河内先生が今一番行きたいお寺はどこでしょうか？
- ④ 校長先生が長く取り組んでいるスポーツは何でしょうか？
- ⑤ 花田さんのTシャツに書いてある言葉を1つ覚えよう。覚えた言葉を書いてね。
- ⑥ ピーター先生に好きな食べ物を英語で聞いてみよう！ 答えを書いてね。
What is your favorite food ?
- ⑦ 久下田中の校歌の中で、「学ばん」「進まん」あともう一つは、「〇〇まん」？
- ⑧ 宇賀神先生がこよなく愛している久下田にあるお店はどこでしょうか？
- ⑨ 早崎先生は、トランペットを何本持っているでしょうか？
- ⑩ 教頭先生が大好きなアーティストは誰でしょうか？

答えを書いて、保健室前のBOXに提出してね。(5月いっぱい)

※提出する用紙は、あとで保健委員が配ります。

※先生方に、言葉で聞くのが照れちゃうときには、紙に書いて聞いてみよう。