

ほけんだより 5月

令和4年度
高美が丘中学校
保健室

健康診断が 進んでいます！

4月20日に身体測定を実施しました。前年度の数値と比較して喜んでいる人もいれば、視力が下がった！と落ち込んでいる人もいましたね。
健康診断は「体の定期テスト」のようなもの。良い変化も悪い変化も、普段の生活習慣が関係しています。テスト直しと同じように結果を分析して、改善を図っていきましょう！



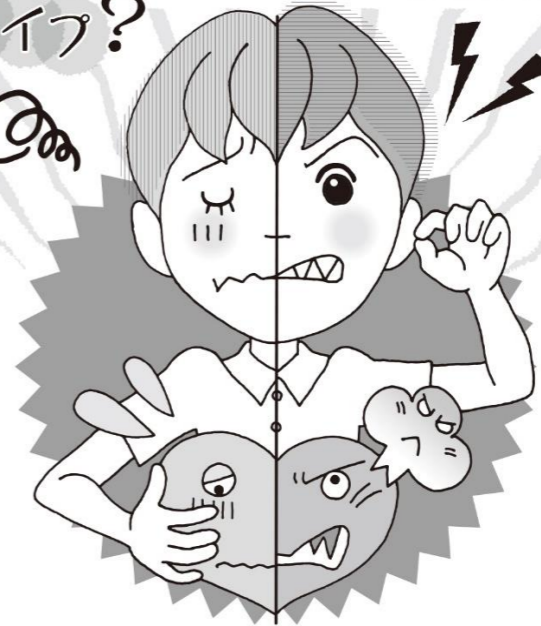
ストレスと上手につきあおう！

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどっちのタイプ？

ウジウジさんタイプ

カリカリさんタイプ



- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい

- ✓ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

ある生徒からの質問…

「どうして視力の左右差があるの？」

本やテレビを見るときに、顔や身体が左右どちらかに傾けて見る、携帯電話や本を寝転んで見る、肘をついて字を書くなどの習慣が視力の左右差の原因となるといわれます。

左右差をそのままにしておくと、視力が良い方の目で遠くを、悪い方の目で近くを見る、というように無意識のうちに左右の目を使い分けてしまうため、視力差が大きくなっていきます。

眼科医の指示を受けながら、悪い方の目を使い視力を上げるトレーニングをしたり、眼鏡やコンタクトレンズで視力矯正を行なうことをお勧めします。

今後の健診日程

5月

- 10日(火) 尿検査予備日
- 10~21日 視力再検査
- 12日(木) 歯科検診(1-2, 3年)
- 19日(木) 内科健診(1-1, 2年)
- 20日(金) 眼科健診(1年, 昨年度未受検者)

6月

- 2日(火) 内科健診(1-2, 3年)
- 16日(木) 耳鼻科健診(1年, 昨年度未受検者)

ウジウジさんタイプへのアドバイス

- ❁ **できそうな目標を順にこなそう**
目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。
- ❁ **今できることを考えてみよう**
今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。
- ❁ **「できていること」に目を向けよう**
自分の欠点心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

- ❁ **白と黒の間を考えよう**
「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。
- ❁ **「ありがとう」を探そう**
不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。
- ❁ **見方を変えてみよう**
同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

風邪ではないのに体がだるい、しんどい日が続く… 「自律神経」の乱れに注意！

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です。

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りながら私たちの体を支えています。

乱れる要因

- 寒暖差
- 気圧
- 偏った栄養摂取
- 夜更かし
- 睡眠不足
- ストレスをため込む
- 運動不足
- 体の冷え

乱れる要因が身近にある人は 少しずつ生活を変えていこう

① スマホを布団に持ちこまず睡眠時間を30分増やす

② 不安やストレスをためこまない

③ 天気予報で気温チェック
過ごしやすい肌着を選ぶ

④ 食事は腹8分
温かいスープも一緒に

特に②は大切です。4月は忙しかったので、ストレスが発散できていなかったり、気を張った状態が続いている人が多いようです。

ストレスや不安をいったん外に出すイメージで、信頼できる人(友達に話すときは伝え方の工夫が必要な場合があるので、できれば大人がよいです)に話したり、ノートに書いてみるようにしましょう。

