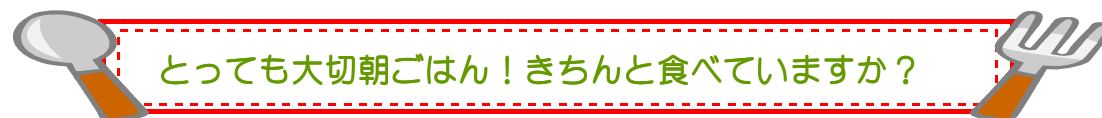


5月 ほけんだより

牟岐中学校

新しい生活が始まり1ヶ月が過ぎました。規則正しい生活のリズムはつかめてきましたか。5月の連休でまた生活のリズムが崩れがちになることも……。また、この時期は暖かい日もあれば、雨の日は急に冷え込んだり肌寒くなったりと気温の変化があり体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけて体調に気をつけましょう。



朝ごはんはしっかり食べていますか? 朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温が上がり、体が活動しやすい状態になります。また、寝ている間も脳は働いているので、朝起きたときは脳のエネルギーが不足しています。脳へのエネルギーを補給し集中力をアップさせるためにも朝食は毎日必ずとるようにしましょう。

~朝ごはんおすすめの組み合わせ~

主食	主菜	副菜
<ul style="list-style-type: none"> ごはん おにぎり バターロール トースト うどん 	<ul style="list-style-type: none"> 納豆 焼魚 ゆで卵 目玉焼き ポイルウィンナー 	<ul style="list-style-type: none"> おひたし おろし和え サラダ ゆでブロッコリー トマト みそ汁 スープ



5月病って何??

新しい学年になって、自分でも気づかないうちに緊張していた4月。1か月たって、そろそろ環境にも慣れてきた5月頃、だんだんその疲れが出てきます。何となく食欲がない、体がだるい、やる気がでない……。こんな症状がでてきたら5月病かもしれません。

5月の連休明けは特に生活リズムが乱れがちなので気をつけましょう。

「ちょっとはりきりすぎたかな」と感じる人も一休み。まだまだ始まったばかりです。マイペースでいきましょう。



5月11日は歯科健診です。

(1・3年生は6月です。)

歯医者さんがいう言葉を聞いて口の中を想像してみよう!

- / (しゃせん)・・・健康な歯
- C (シー)・・・虫歯
- O (まる)・・・虫歯を治した歯
- CO (シーオー)・・・虫歯になりかけている歯



歯科検診を受ける時の注意点

☆給食を食べた後はていねいに歯を磨きましょう。



5月16日は尿検査の提出日です。

糖尿とは…おしっこを作っている「腎臓」が、元気に働いているかどうかを調べる検査です。

<とりかた>

- ① 前の日は、おしっこをしてから寝ましょう。
- ② 朝起きてすぐのおしっこをとります。
出始めは少し流し、中間のおしっこをとります。
- ③ 提出用の容器にうつし、ふたをしっかり閉めましょう。



※注意!!・・・必ず、提出する日の朝にとってください。古くなったおしっこでは、正しく検査ができません。

5月18日は内科健診です。

☆内科検診では、こんなことを調べます!

- 【心臓・肺】 聴診器で、心臓の音や呼吸音を聴き、心臓や肺の機能に異常がないか調べます。
- 【甲状腺】 甲状腺(のどぼとけの下の方、気管の前にある)の肥大がないか調べます。
- 【骨格】 背骨が曲がっていないか、胸や肋骨の形に異常がないか見ます。
- 【栄養・皮膚】 栄養状態、筋肉の発達の様子、皮膚の病気がないか見ます。
- 【貧血】 まぶたの裏側の色で、貧血の疑いがないか調べます。赤みがかっていれば健康、皮膚の色に近ければ貧血の疑いがあります。

