

保健だより

江東区立第三砂町中学校

令和2年 8月25日 保健給食部

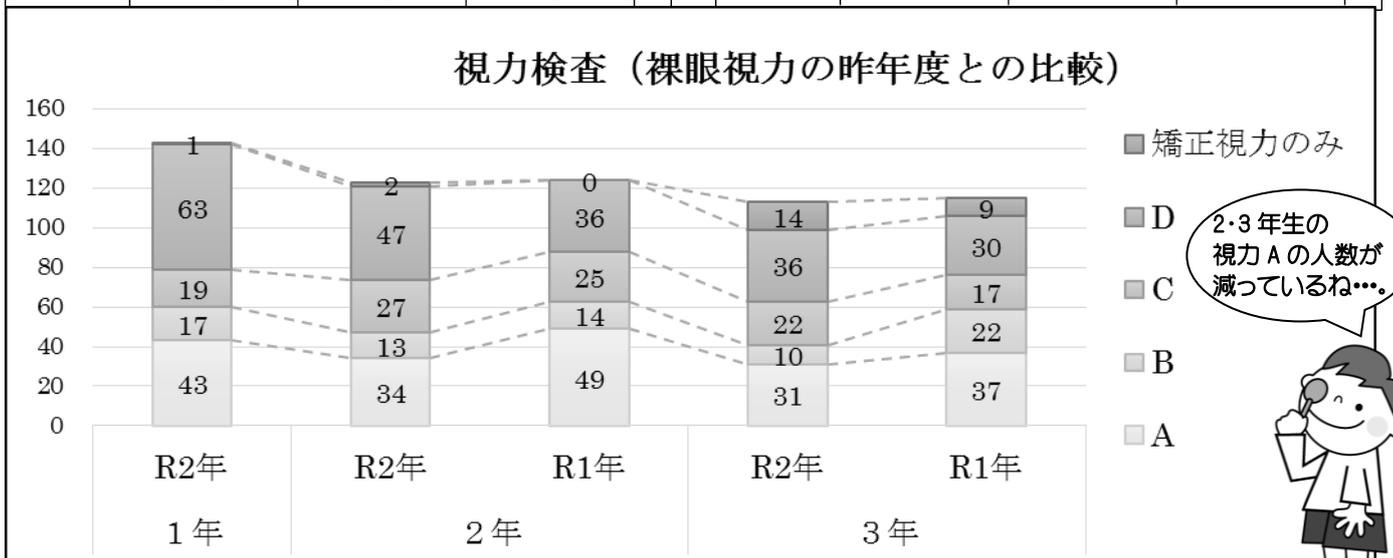
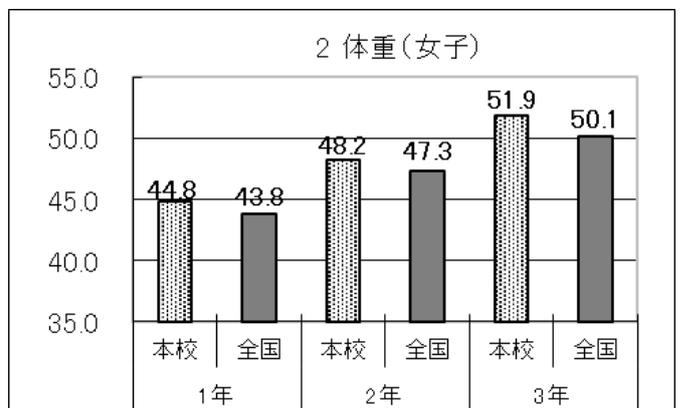
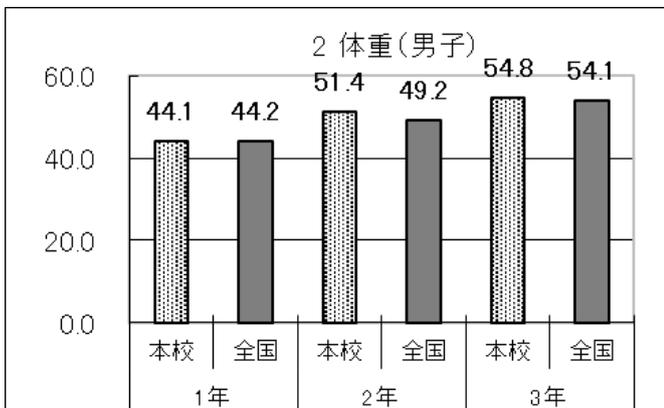
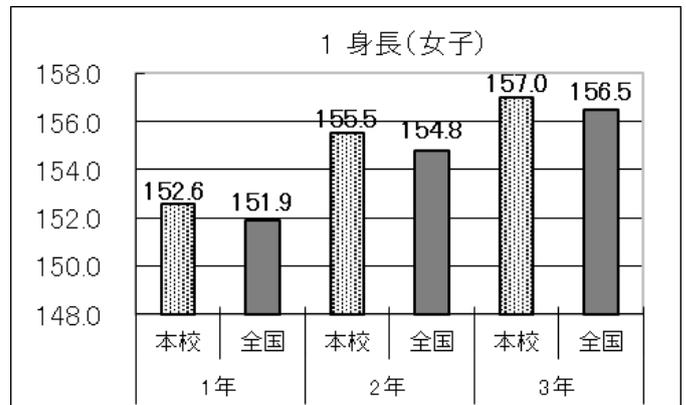
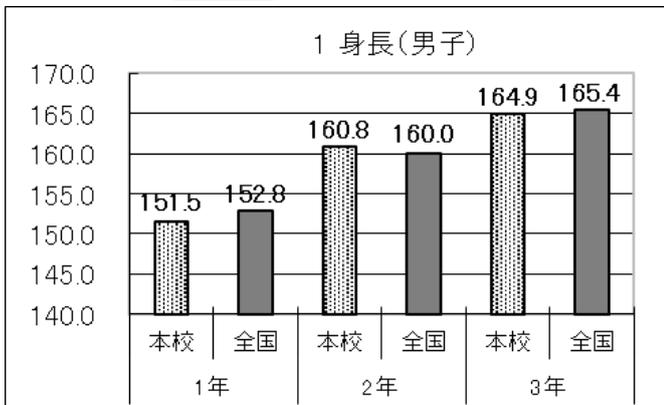


短い夏休みが終わり、今日から学校が再開しました。まだまだ暑い日が続きますが、心と体のスイッチを入れ直し、学校生活をスタートできるといいですね。

今回の保健だよりは、夏休み前に行った身体計測の結果です。例年、4月に行っていましたが、今年は半年近く遅れて、8月の実施となりました。身長・体重の全国平均は、昨年度の学校保健統計調査のものです。



身体計測の結果



2・3年生の視力Aの人数が減っているね...





知っておきたい こころのサイン



体調不良が長引く時は、心がSOSを出しているサインかもしれません。体の健康と同じように、心の健康にも目を向けてみましょう。下に示すような症状が続くようならば、注意が必要です。

気になる症状があれば、誰かに相談してみましょう。保健室や相談室でもお話を聞きますので気軽に声をかけてくださいね。

頭痛・肩こり・腹痛・吐き気・眠れない・食欲がない・体がだるい(などの身体のサイン)

この症状の傾向と解説

成長期の体は、ホルモンバランスの変化などもあり、からだに様々な不快な症状が現れることがあります。また、気分が落ち込んだり、不快なストレスを長く抱えていたりといったこころの不調が、からだの症状として現れることもあります。こういった症状の背景には「本当はいやなのに無理してやっているでしょう?」とか「頑張りすぎだよ。これ以上は無理かも知れない。ちょっと休ませて。」といったメッセージが隠れているかもしれません。体力に限界があるように脳(こころ)にも限界があります。このような状態で無理を続けると、本当に精神的な病気になってしまうかもしれません。

こんな症状もあったら要注意

- 症状が持続的で、強い。治療を行ってもなお、日常生活に支障があるくらいきつい。
- いくつかの症状が重なっている。長い期間続いている。
- 1日のうちでも、身体症状が変わる。また、日によって身体症状が次から次に変わる。

〈参考資料〉宮崎県精神保健福祉センター
宮崎こころの保健室



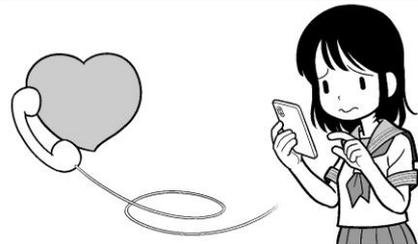
夏休み明け、学校が始まってから、
なんとなく元気が出ない…
気持ちが落ち込む…

ということは、ありませんか?そんな時には、
「誰かに話してみる」のも、一つの方法です。

保健室にお話に来てみませんか?

話しているうちに、心のモヤモヤが整理
されるかも…。いつでも、どうぞ!

だれかに話を聞いてほしい
でも
身近な人に相談できないときは……



無料の電話やネットで相談できる場所があります

- 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- チャイルドライン 0120-99-7777
- 子どもの人権110番 0120-007-110
- 「いのち支えるSNS相談」で検索

お知らせ

3年生は、9/4(金)に、内科検診が予定されています。

本日、「結核検診問診票」「四肢の状態(運動器)の検診 保健調査票」を配布しましたので、8/31(月)までに保護者の方に記入してもらい、提出してください。