

ほけんだより

5月

令和7年5月30日
荒川区立原中学校
保健室

明日はいよいよ運動会です。運動会練習が続き、疲れた表情の子も見られますが、ここまでみんなで頑張ってきましたね。

運動後に気持ち悪さやだるさを訴えて保健室に来る子の中には、朝ごはんを食べていなかったり、寝不足だったりする子も多いです。朝ごはんを食べないと、体内の水分や塩分、エネルギーが不足してしまいます。「エネルギー不足」の状態では激しい運動をすると、気持ち悪さや貧血、熱中症の症状などが出やすいです。明日は自分の力を120%発揮できるよう、今日はいつもより早めに寝て、朝ごはんをしっかり食べて、体の準備をしましょう。

こんな人はいませんか？

朝ごはんを
食べる
時間がない



朝は
食欲がなくて
食べられない



朝は食べる
習慣がなく、
用意されていない



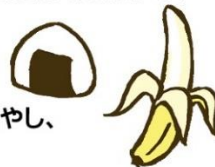
生活習慣を見直そう！

朝ギリギリまで寝ていれば、朝ごはんを食べる時間がとれません。また、夜遅い時間に何か食べれば、朝になっても食欲がわかないこともあります。もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環おちいに陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。まずは朝起きる時間を早めることから始めてみましょう。



一品から始めてみよう！

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にできるかもしれませんね。慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。



～健康診断の結果を確認しよう～

内科・耳鼻科・歯科・腎臓(尿)検診と視力・聴力検査が終了しました。(6月には眼科検診があります。)
「結果をもらったけど見てない…」なんて人はいませんか？

・内科・耳鼻科・腎臓(尿)検診、聴力検査→異常の疑いがあった場合のみ、結果のお知らせを配布しています。

・歯科検診・視力検査→全員に結果のお知らせを配布しています。

学校の検診はスクリーニング(疑いのある人をふるい分ける)ですので、確定診断ではありません。結果のお知らせをもらった人は、早めにかかりつけの病院等で詳しく診てもらってください。