

保健だより5月号

平成 24 年 5 月 2 日
鎌ヶ谷市立第三中学校
保健室

GW も前半が終わり、明日からまた連休となります。「部活があって休みじゃないよ!」という人も、はずんだ気持ちではないでしょうか?

4 月は進学・進級から行事が続ぎ、新しい先生との授業や新メンバーが加わった部活動など、自分のまわりが慌しく変化しました。スタートダッシュの息切れが、そろそろ始まるころだと思います。

そこで、GW はがんばった自分へのご褒美をあげましょう。友達と遊びに行くもよし、好きなテレビゲームをやるもよし、我慢していたお菓子を食べるもよし…。嬉しいこと、楽しいことが待っている連休。みなさんにとって、良いリフレッシュになるといいなと思います。

ストレス解消に役立つお茶

からだにうれしい成分いっぱい

お茶は、元は「苦い草」を表す「茶」という文字で表され、眠気覚ましのお薬として、お寺などで栽培されていました。今のような飲み方が広まったのは、江戸時代以降だといわれています。

お茶の成分
カテキン→抗菌作用
カフェイン→疲労回復、利尿作用
テアニン→リラックス効果、抗ストレス効果
フラボノイド→口臭予防



お茶は身近な飲み物で、からだにうれしい成分がいっぱいです。種類も豊富なので、さまざまな味や香りが楽しめますね。

あったかお風呂でリラックス

お風呂に入ると、ホッと息をついて全身の筋肉がゆるむ感じがします。



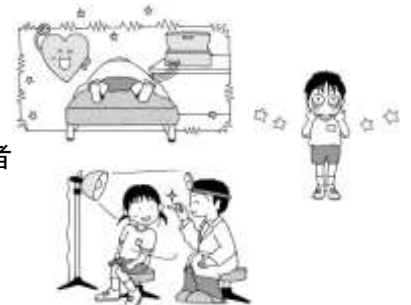
一日の終わりに、湯船でゆったりのお風呂に入ることは、とてもいいストレス解消になりますよ。

心のストレス … 38 度前後の、ぬるめのお湯でゆっくりと

体のストレス … 45 度前後の、熱めのお湯でさっと

5月の保健行事

- 1日(火) 心電図検査 … 1年生全員
- 2日(水) 脊柱側彎症検査 … 1年生全員
- 9日(水) 耳鼻科検診 … 1・3年生全員と2年生該当者
- 尿一次検査(予備日) … 前回未提出の人
- 16日(水) 眼科検診 … 1年生全員と2、3年生該当者
- 22日(火) 尿二次検査 … 必要な生徒のみ
- 23日(水) 内科検診 … あすなろ学級と1年生



保健室memo

忙しい行事、難しい授業の合間に来室するみなさんの表情は、楽しそうだったり、沈んでいたり悲喜こもごも。少しずつですが、名前と顔と(ジャージの色は完璧です)を覚えてきて、馴染みの顔も出てきたり…。

何より素晴らしいと思ったのは、きちんとお礼が言えること! 「ありがとうございました」と言って出ていく姿が、さすがは中学生だな～と感心します。