

# ほけんごより 6月

令和4年6月3日  
府中市立府中第九中学校  
校長 吉田 修  
保健室

## ◆運動会での様々な生徒の声◆



心臓が飛び出しそうな程緊張している

悔しい

最高

スタート時の静寂が緊張したけど集中できた

皆に迷惑をかけたくない

頑張った甲斐があった


失敗してごめん

ケガ大丈夫？

親が来るからカッコいいところを見せたい

応急処置をする手から伝わる小刻みに震える体。怪我をした痛みだけでなく、心に感じる痛みもあるのでしょうか。悔し涙、不安の涙、うれし涙。その場から逃げ出したくなる気持ち、前向きに挑戦する姿、仲間を思いやる言葉かけ。行事を通して成長する中学生。しかし、傷つきやすい心が壊れないように、見守っていきたいと思います。

### 相談してね



心までジメジメしていませんか？  
辛い気持ちは吐き出してみましょ？

### 清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯で  
いつもスッキリ気持ちよくすごそ？

## 梅雨時の健康生活

### 感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り！  
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ？

### 事故防止



滑りやすくなっている足元に注意！  
前方をよく確認して歩きましょう？

梅雨前線が活発になる梅雨の時期、運動会までは気を張っていたけれども、気が出ない、体が重い、頭痛がする、というような体調不良を訴える生徒が増えてきます。

【心がけること】

- 基本的な生活習慣（睡眠不足、朝食抜きは避ける）
- 適度な運動（血液循環がよくなり酸素が体中に行きわたる）
- リラックス（深呼吸、ゆっくり入浴、ストレッチング）

## 6月4～10日は 歯と口の健康週間です

## 噛むことの大切さ

食べ物をよく噛んで食べることによって、脳の働きがよくなる、食べすぎを防ぐ、唾液の分泌が活発になる等、たくさんの効用があります。よく噛んで食べるためには、「ながら食べ」をしないことです。スマートフォンを見ながら食事をするという人はいませんか。スマホを見てはいけないとは言いません。“スマホを見ながら食べる”のではなく“食べたらスマホを見る”だけでいいので、噛むことに意識して食事をしてみましょう。

