

おはなだより5月

5月 6日発行
宗岡第二中学校

春から初夏に向かう今の時季は、気温差も大きく体調を崩しやすくなります。

4月は、新しい友だち、先生との出会いであったり、新しいづくめの環境の中で、知らず知らずのうちに疲れがたまっているものです。5月の連休明けくらいから緊張による疲れが、でてくる頃でもあります。早寝、早起き、朝食を必ずとるなどして体調管理には、十分気をつけてください。

そして、5月と言えば、鯉のぼりを連想される方が多いと思いますが、鯉のぼりは、中国の故事が由来だそうです。多種多様な魚が激しい激流を遡り、さらに滝を登ろうとした所、鯉だけがてっぺんまで登ることができたとか…。

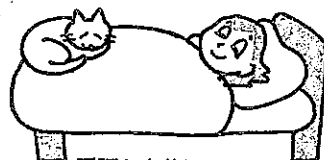
一年以上、続くコロナ禍ではありますが、鯉のぼりのように逞しく育ててほしいと願うばかりです。

ゴールデンウィーク明けは…

心身の疲れが出やすい時期です



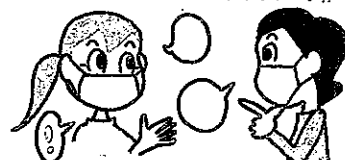
対処方法



睡眠を十分にとる (心身を休める)



上手に気分転換をする (ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする (誰かに相談したり助けてもらう)

油断しないで

こよみでは 夏 です

5月5日は「立夏」です。夏が始まる日とされ、汗ばむ日もできます。

保護者の方へ「視力検査」について

視力検査が終了しました。受診を勧める生徒には、すでに『視力検査の結果のお知らせ』を渡していますので、お子さんにご確認下さい。

今回、以下のような事が分かった生徒については、早めに眼科を受診されることをお勧めします。

- 昨年よりも急激に視力が低下している
 - メガネを使っても視力が上がらない
 - 視力が 0.6 以下で、これまで一度も受診した事がない
 - 黒板の字が見えにくいと話している
 - 左右の眼の視力差が大きい(立体に物を見る動きや距離を感じる機能に影響が出ると考えられます。早急に眼科を受診されるようお勧めします。)
 - 片方だけ視力が低下している
- 【メガネ使っている人へ】
メガネを使って状態で視力が前回の検査より下がっている場合は、念のためレンズの点検や交換について眼科医の先生にご相談ください。

黒板の字が見えにくいようなら交換した方が良いでしょう。また、レンズの傷や汚れは眼の疲れの原因になります。大切に扱きましょう。

5月23日(日曜日) 体育祭

休み時間も、校庭に出て体育祭の練習を頑張っています。是非、23日は生徒の頑張りを見に来てください。

練習が始まっている今

- ・ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ・ こまめに水分補給をしよう
- ・ うんちを出してスッキリ
- ・ 汗ふきタオルを忘れずに
- ・ つめを切っておこう
- ・ 夜は早めに寝て、疲れをとろう

当日、頑張るために

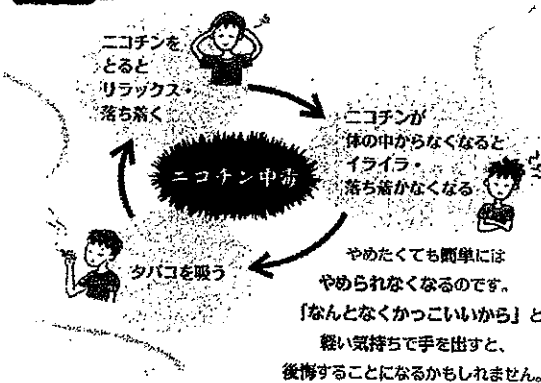
- ・ はきなれた靴で、
- ・ 準備体操をしっかり
- ・ ひもをしっかり結ぼう
- ・ 体調が悪いときは無理をしない



5/31 世界禁煙デー



自分にも周りにもよくないのに…
禁煙が難しいのはどうして?
それは、タバコの煙に含まれるニコチンの影響。



喫煙は生活習慣病の発症要因です。喫煙をすることによって、

虚血性心疾患、COPD(肺疾患)、肺炎、慢性気管支炎、喉頭炎、脳卒中、消化性潰瘍、糖尿病、がん……等、

ほかにも様々な病気の発症リスクが高まります。また、タバコに含まれるニコチンには、強い依存性があるだけでなく、血流障害を引き起こすため、虚血性心疾患や脳血流障害への影響が大きいといわれています。

喫煙をすることのリスクについてもう少し知ろう!

喫煙には2種類あり、自分がタバコを吸うことを能動喫煙、自分は吸っていないのに、周りの人が吸っている煙を吸ってしまう受動喫煙があり、**受動喫煙の方が体に害を及ぼしやすい**です。大切な人の命を自らの行動で危険にさらさないようにしたいですね。

禁煙で つかめる健康 家族の笑顔