

Smile ~すまいる~



令和8年5月19日 no. 2
江東区立第四砂町中学校
保健室



さわやかな風が吹き、太陽の下では暑さも感じますが、カラッとした過ごしやすい日が続いています。新しい学年が始まり1か月、少し疲れも出てくる頃ではないでしょうか。

保健室では健康診断が行われており生徒たち一人一人の身長や胸前をしっかりと確認することができます。保健室には毎年の健康診断の結果も置いてあるので、待ち時間にサメの歯の本数模型を眺めている人や壁に掲示してある視力計で視力のチェックをしている人もいました。1年生で特にタタかったのが、「せまねち」の掲示物を見て、せまねちをやっている生徒です。教室で保健給食委員が声をかけて、せまねちをやっていく生徒です。教室で保健給食委員が声をかけて、せまねちをやっていく生徒です。教室で保健給食委員が声をかけて、せまねちをやっていく生徒です。

取り組んでいると思いますが、このせまねちは背骨をリセットし、集中力をアップさせたり、運動技術の向上にもつながります。気持ちのよいこの季節、心も背骨もリセットして、毎日元気に過ごしていきましょう。

元気の前借り!! エナジードリンク

疲れがたまってきたり、定期考査前などにエナジードリンクを飲む人もいるかもしれません。味が好きという理由で一回に何本も飲むという話も保健室で聞いたことがあります。「エナジードリンク」は「疲れを感じさせなくする」だけで「疲れを取る」効果はありません。カフェインの摂取量が1本でも基準を超えるものもあり、成長期のみなさんの影響が心配されます。

浅い眠り...



気分の浮き沈み



糖分の摂りすぎ



相談カアッポ 大作戦!!

進級や進学にとまなない、新たな生活がスタートしたこの時期、知らないうちにストレスがたまり、気がつかないうちに無理をしてしまうこともあります。

とにか言葉に

「HELP」



つらいと、困っていること

一緒に考えよ!

前田先生のひとり言...
5月の週末も海釣りに行ってきました。朝は時どき釣りに到着しましたが、出遅れました。車もほぼ満車でした。何が、か場所をみつけて、エサがなく、なるまで楽しみました。私は釣りで、ピケのひもを海に落とし、としまわたり、帽子を落としてしまいましたが、またく動かせません。たいへんのことは何かなるものですね。

エナジードリンクの代わりに

15分の昼寝



炭酸水や濃い系緑茶



ラムネ、バナナ

