

ほけんだより



5月の保健目標 疾病の早期発見と治療に努めよう

令和6年5月
高屋中学校 保健室

新学期が始まって1カ月が経ちました。新しい学校や新しいクラスでの生活に慣れてきた一方で、1カ月頑張ってきた疲れが出てきている人もいるのではないのでしょうか？新しいことが始まる時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたり心も体も疲れやすくなります。そのような時はリラックスが大切です。自分なりの「こうすると落ち着く」という方法を見つけて心と体を癒してあげてくださいね。

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。
心を元気にするには、
生活習慣を見直して
体の調子を整えることも大切です。
バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、
「もう半分しかない」と思うのではなく、
「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。
同じものでも見方を変えれば、
気持ちも変わってきますよ！



心の健康を
保つために
できること

誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、
悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、
話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットと
のんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、
何でもよいのです。自分なりのリラックス法を
いくつか見つけておきましょう。



5月になり、だんだんと気温も高くなってきました。暑いから、面倒くさいからお風呂に入らないでシャワーで済ませてしまっている人はいませんか？寝る1~2時間前に約40℃のお湯につかると、体温が一時的に上昇し、ちょうど寝るころに体温が下がるため、スムーズに眠りにつくことができます。他にもお風呂に入るとよいことがたくさんあります。疲れた時こそゆっくりとお風呂に入り、疲れをとりましょう！

- ① 温熱効果：新陳代謝が高まり、体に不必要な老廃物などが取り除かれるので体のこりや痛みなどがやわらぎます。
- ② 浮力作用：湯船で浮力が働くため、お湯の中では体重が普段の1/10になり、体重を支えている筋肉の緊張がやわらいでほぐれ、リラックスできます



健康診断が始まっています！

4月から6月にかけて健康診断を行っています。健康診断は、自分の体について知ることでできる大切な機会です。日程や準備物を確認し、忘れずに検査を受けましょう。また、健康診断を受けた後には結果が返却されます。自分自身でも結果を確認し、体のことや毎日の過ごし方について振り返ってみてください。

5月の健康診断スケジュール

5月1日(水)	視力検査(2年生)	8:35~	持ち物：ハンカチ、めがね(かけている人)
5月1日(水)	内科検診(1年生)	13:15~	
5月2日(木)	視力検査(3年生、欠席者)	8:35~	持ち物：ハンカチ、めがね(かけている人)
5月2日(木)	内科検診(2年生)	13:15~	
5月8日(水)	心電図検査(1年4組女子、5組)	13:30~	持ち物：体操服、ハーフパンツ
5月9日(木)	歯科検診 (3年5・6組、2年1・2組)	8:40~	注意点：朝の歯磨きを忘れずに！
5月22日(水)	尿検査(全学年)	8:30までに保健室に提出	
5月23日(木)	尿検査予備日	8:30までに保健室に提出	

健康診断の結果をお知らせします

治療や再検査が必要な人は早めに医療機関を受診するようにしてください！



注：学校での健康診断は疾病・異常の疑いがあるものを選び出すスクリーニングです。そのため、専門医を受診した結果、「異常なし」と診断される場合があることも、どうかご理解ください。

保護者の方へのお願い

- 【検診結果について】
- ・検診を受けた結果、専門の医療機関での受診をお勧めする場合には、「お知らせ」をお渡しします。「お知らせ」が届きましたら、なるべく早めに専門の医療機関を受診し、受診後はその結果を学校に提出して下さるようお願いいたします。
 - ・歯科検診は生徒全員、視力検査は裸眼視力が片方C以下、矯正視力が両方C以下の生徒に配付します。

- 【日本スポーツ振興センターについて】
- ・学校の管理下(登下校時・部活動も含む)で起きた災害(けがなど)で、病院などを受診されたら連絡をお願いします。後日、日本スポーツ振興センターへ申請するための書類をお渡しします。

5月30日は体育大会!

体育大会が近づいてきました。3年生を中心に、各団気持ちを一つにして練習を頑張っていますね。運動が好きで楽しみな人もいれば、苦手で憂鬱^{ゆううつ}な人もいるかもしれませんが、参加して真剣に取り組んだ自分を褒めてあげてくださいね。前日は早めに寝て十分な睡眠をとり、当日はしっかりと朝食を食べてベストコンディションで本番を迎えましょう!

けがを防ぐために練習前にチェックしよう!

- 靴のサイズはありますか?
- 手足の爪を切りましたか?
- 髪をまとめていますか?
- 体調不良ではありませんか?
- 準備運動をしましたか?



熱中症を予防しよう

急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、上手く汗をかくことができず、熱中症になりやすいです。高屋中学校でも、4月に入ってから熱中症と思われる症状で保健室を利用する生徒が増えています。体育大会の練習で外に出る時間が増えている今、熱中症の予防法を知り、自分の健康を守っていきましょう。

1 服装をチェック

吸収性・通気性の高いものを中心に選びましょう。体育大会の練習をする際には帽子も忘れずに!

2 こまめに水分+塩分補給

喉が渴いたと感じる前に水分を摂ることが大切です。水筒を持参し自分のテントに置いておきましょう。



3 生活習慣を整える

- ・睡眠が不足すると脳の働きが鈍くなり、体温を調節する機能が低下します。しっかり睡眠をとりましょう。
- ・朝食は水分と塩分を補給することのできる大切な機会です。意識して朝食を摂り熱中症を予防しましょう。

こんな症状があったら要注意!

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、筋肉のこむら返り、生あくび、大量の発汗
↓ 病状が進むと...
頭痛、嘔吐^{おうと}、判断力低下、集中力低下、だるさ、力が入らない

熱中症を悪化させないために、少しでもおかしいと感じたら無理をせず、早めに休養や応急処置を行いましょう。



5月31日は「世界喫煙デー」

世界保健機構(WHO)は平成元年に5月31日を世界禁煙デーと定め、喫煙しないことが一般的な習慣となることを目指して様々な取り組みを行っています。



まちがいさがし

7つの間違いを探してみよう!

