



ほけんだより



舞鶴市立和田中学校
保健室
令和6年5月1日

新年度がスタートして1か月がたちました。新しい学校、新しいクラス、新しい先生などなど...
ドキドキの毎日だったと思いますが慣れてきましたか？

5月は疲れも出てくる時期です。規則正しい生活と、十分な休養を心がけましょう。



!!! 5月から熱中症対策を !!!

5月のよく晴れた日には、日差しが強いことがよくあります。また、気温も変わりやすいため、急に暑くなる日もあります。しかし、私たちのからだは、暑さに慣れていません。まだ早いと思う人もいるかもしれませんが、5月も熱中症に注意です！

☆ 予防・対策のポイント ☆

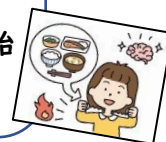


- ・体育の授業で慣れない競技を行うなど、普段と体の動かし方が異なる場合には、特に自分の体調を気にかきましょう。
- ・体育や部活動などに夢中になると、のどの渇きや気分の悪さなどの熱中症のサインに気づくのが遅くなるため、意識的にこまめな水分補給を行いましょう。
- ・授業中や試合中、集会など声を上げにくい状況でも、少しでも気分が悪く感じたら、我慢せずに近くの先生に伝え、保健室に行きましょう。

参考文献: 日本気象協会 <https://www.jwa.or.jp/news/2020/07/10331/>



朝ご飯を抜いていませんか？ついつい、寝る時間が遅くなっていませんか？
これらは熱中症を引き起こす原因にもなります。これから暑い日が続きます。
規則正しい生活を送ることから熱中症を予防していきましょう。
また、水筒を持ってくるようにしましょう。のどの渇きを感じるだけでも脱水症は始まっています。のどが渇く前のこまめな水分補給を心がけましょう。





5・6月の健康診断の予定



日程			検診名	対象者
5月	7日(火)	5・6時間目	内科・運動器検診	1・3年生
	8日(水)	朝、起きてすぐ	尿検査	全学年
	9日(木)	5・6時間目	内科・運動器検診	2年生
		朝、起きてすぐ	尿検査(予備日)	全学年
	14日(火)	11:40～	心臓検診	1年生
	30日(木)	9:00～	歯科検診	1・3年生
	31日(金)	9:00～	歯科検診	2年
6月	6日(木)	13:30～	眼科検診	全学年
	21日(金)	13:30～	耳鼻科検診	全学年

健康診断で、からだの状態を把握し、生き生きとした毎日を送ることができるようにしましょう。



5月は心も身体も疲れやすい時期、.. そんなときどうする？



リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス、その影響が5月頃から現れやすくなります。

●身体的な症状

頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど

●精神的な症状

やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる...自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。

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」と捉え直してみよう。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!



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。

心の健康を保つために
できること

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。



スクールカウンセラー・学び生活アドバイザー来校日について

5月は7日、14日、21日、28日の10:30～17:30に
スクールカウンセラーの井関雅子先生、学び生活アドバイザーの粟生由香先生が来られます。
相談の希望がありましたら、担任の先生か保健室までお知らせください。

