



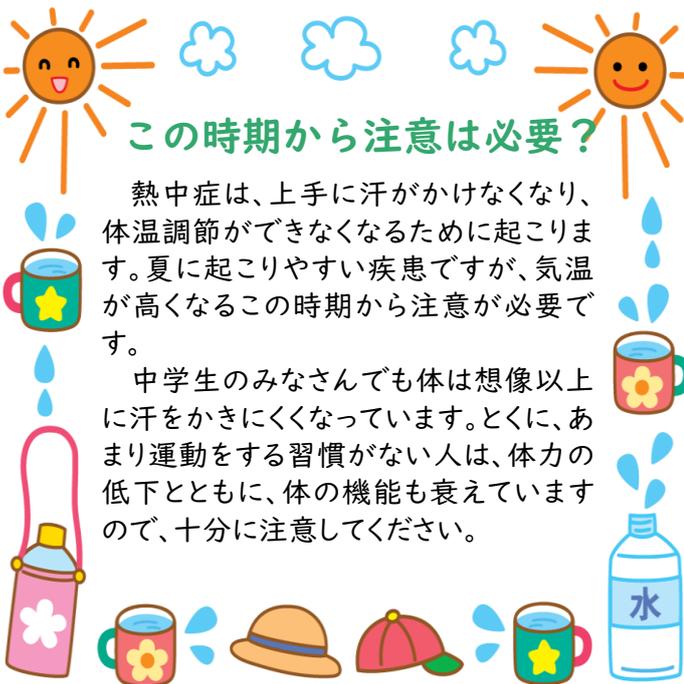
ほけんだより 5月号

益子町立益子中学校
5月1日発行

新緑の美しい5月。さわやかな風と気持ちのいい太陽の光を浴びることができ、だんだんと暖かくなってきましたね。夏のような気温になる日も出てきます。汗の処理をしっかりと行い、十分な水分補給で体調管理に努めましょう。

熱中症に気を付けて！

「5月なのに熱中症？」と思った人もいるかもしれません。しかし、例年、この時期から熱中症は増加します。人間は、冬場に『汗をかく機能』が低下します。十分に回復していない状態のまま、それに気づかず活動してしまうことが大きな原因と考えられます。



この時期から注意は必要？

熱中症は、上手に汗がかけなくなり、体温調節ができなくなるために起こります。夏に起こりやすい疾患ですが、気温が高くなるこの時期から注意が必要です。

中学生のみなさんでも体は想像以上に汗をかきにくくなっています。とくに、あまり運動をする習慣がない人は、体力の低下とともに、体の機能も衰えていますので、十分に注意してください。

熱中症にならないために

- 外に出るときは、帽子をかぶろう。
 - 現在の体力に合わせて、運動する時間帯、時間の長さを考えよう。
 - 水分を摂り、こまめな休憩をしながら、体調の変化がないか、確認しながら活動しよう。
- ★水分補給のために、水筒を持参してください。
(今の時期はミネラルが多い麦茶をお勧めします)
- ★運動中や運動後に「あれ？おかしいぞ」と感じる体調の変化があったら、必ず近くにいる大人に相談し、一緒に様子を見てもらいましょう。



疲れがたまってきていませんか？

少しずつ新しい学年やクラスの仲間と過ごすことに慣れてきた頃だと思えます。しかし、環境ががらりと変わると「楽しい」と思っている疲れはたまっているものです。自分でも気が付かない疲れがあるかもしれません。

<input type="checkbox"/> 食べる気がしない	<input type="checkbox"/> 寝付きがよくない	<input type="checkbox"/> すぐにイライラする	<input type="checkbox"/> 体がかゆくなる
<input type="checkbox"/> ぐっすり眠れない	<input type="checkbox"/> おなかの調子が悪い	<input type="checkbox"/> 肩こりがひどい	<input type="checkbox"/> 目が疲れる

★チェック項目が多かった生徒のみなさんへ★

ゴールデンウィークの休みを利用して、連休明けの学校生活に向けて心と体をゆっくり休めましょう。

自分の好きなことをしたり、おいしいものを食べたりして、気分転換してみるといいかもしれませんね。

マスク着用の対応について



文科省からの通知により、4月1日以降のマスク着用について下記のとおりとなりました。ご理解、ご協力をお願いいたします。

①マスクの着用を求めません

マスクの着脱を強いることのないようにします。また、マスクの着用の有無による差別・偏見等がないよう適切に指導します。

熱中症予防の観点から、状況によってマスクを外すよう教職員が生徒に声かけすることはありますが、マスクの着脱に関しては、生徒自身の判断に任せます。ご家庭でもよく話し合ってください。



②基本的な感染症対策は引き続き実施します

4月以降も、「3密の回避」「人と人の距離の確保」「手洗い・うがい・アルコール消毒」「換気」等は継続します。

★5月8日以降、新型コロナウイルス感染症が第5類に分類された場合、感染症に対する対応等が変わることが予想されます。変更があるまでは、今までどおりの対応でお願いいたします。



しっかりと感染症対策をしながら

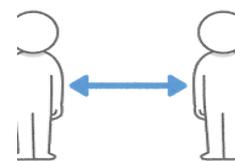
定期健康診断を実施します！！

5月の健康診断項目

1日(月)	心臓検診	1年生
9日(火)	内科検診	1年生
10日(水)	歯科検診	1年生
16日(火)	歯科検診	3年生
18日(木)	血液検査	2年生
19日(金)	歯科検診	2年生
	腎臓検診(二次)	
	※対象者は後日連絡します。	
24日(水)	内科検診	2年生

順番を待つ間は・・・人と人の距離をとる

おしゃべりをせず、静かに



実施場所や方法を確認する(事前の説明をよく聞く)



【保護者の皆様へ】

年度初めの各種保健関係書類のご提出、ありがとうございました。今後も、問診票等のご提出をお願いすることがございます。スムーズな検診を実施するため、提出期限や記載・押印漏れがないかなどをご確認いただきますよう、お願いいたします。