



# ほけんだより 5月号



益子町立益子中学校









保健室

5月20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。昼間は半袖で過ごせるくらい気温が高くなることもあります。朝夕はまだまだ肌寒さを感じる季節です。衣服を上手に調節し、体調を崩さないように注意しましょう。

## ストレスがたまってきていませんか？

新型コロナウイルス感染症の蔓延防止のため、臨時休校が続いています。各自が不要不急の外出を控え、体調管理を行っていることと思います。「こんなに天気の良いのに外出できない」「自宅の中だけの生活は飽きた」と感じている人も多いでしょう。自分でも気づかないストレスがあるかもしれません。チェックしてみましょう。

<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

お風呂にゆっくり入ったり、好きな音楽を聴いたり、ストレッチをしたり、自宅でできるリラックス方法を見つけましょう。そして、だれかに話を聞いてもらうと気持ちの整理ができたり、スッキリすることもあります。電話を活用したり、十分な距離を取って座る場所を工夫するなどして、家族や友だち、先生方に話してみてください。きっと、親身になって話を聞いてくれますよ。

## こまめな手洗いで感染予防しよう

### じょうずな手の洗い方

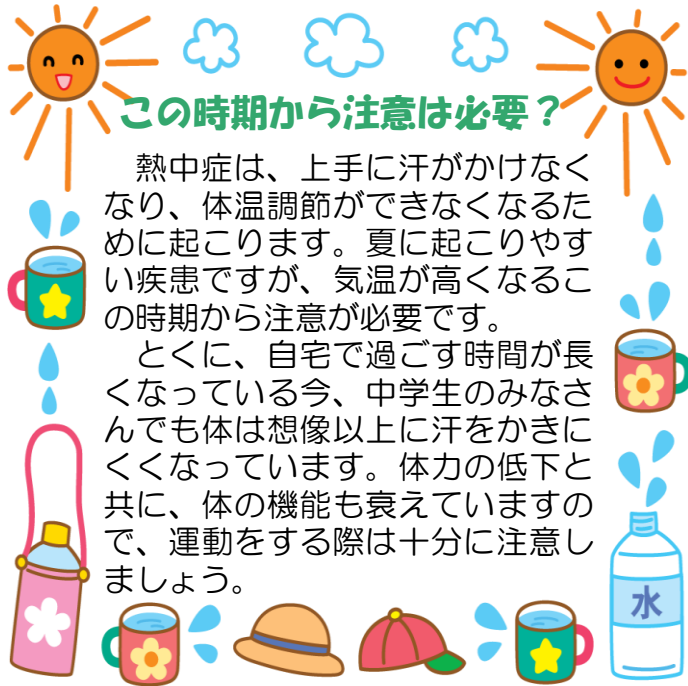
30秒以上石けんで丁寧に洗い、ウイルスや細菌を流しましょう。

1  腕まくりをする。	2  水道水で手を ぬらす。	3  せっけんを しっかり泡だてる。	4  手のひら、 甲を洗う。	5  指と指の間を洗う。
6  親指を反対の手で つつんで洗う。	7  よくこすって、 つめの間を洗う。	8  手首を洗う。	9  せっけんを流す。	10  清潔なタオルで ふく。

石けんを使用して30秒以上洗うことでウイルスや細菌を取り除くことができます。アルコール消毒液がなくても効果は十分ですので、正しい手洗いをマスターし、こまめに行いましょう。

# 熱中症に気をつけて！！

「まだ5月でしょう？気が早いんじゃない？」と思った人も多いかも知れません。しかし、例年、この時期から熱中症は増加します。冬場に低下した、『汗をかく機能』が十分に回復していない状態の人が多いのですが、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。

とくに、自宅で過ごす時間が長くなっている今、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。体力の低下と共に、体の機能も衰えていますので、運動をする際は十分に注意しましょう。

## 熱中症にならないために

- 外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- 現在の体力に合わせて、運動する時間帯、時間の長さを考えましょう。
- 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ましょう。
- ★ 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。



保護者の皆様・生徒のみなさんへ

## 定期健康診断に関するお知らせ

各種定期健康診断に向けて、保健関係書類をご提出いただき、ありがとうございました。

4月の保健日よりお知らせしましたとおり、4月から各種定期健康診断が実施される予定でしたが、このたびの臨時休校に伴い、延期となっております。現在、実施日や安全な実施方法の調整・検討中ですので、決定し次第お知らせいたします。

お知らせ方法は、保健日よりや学年日より等を活用する予定ですので、配付物のご確認をお願いいたします。

また、改めて問診票のご提出をお願いする検診もありますので、提出期限を守っていただき、スムーズに検診を実施できますよう、ご協力をお願いいたします。

そのほか、生活環境の変化に伴い、心身に関する不安や疑問があるかと思えます。何かございましたら、遠慮無くご相談ください。

今はまだ、がまんするとき・・・

みんなの明るい未来のために、みんなで頑張ろう！！

