



ほけんだより 5月号



益子町立益子中学校

保健室

5月2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。

GWを安全で楽しく過ごすために

～感染対策を継続しましょう～

今年のGWは週の半ばの3日間です。楽しみにしていた人も多いのではないのでしょうか。しかし、栃木県の新型コロナウイルス感染者数は高止まりで一向に減っていない状態です。まだまだ油断できない状況なのでGW中も感染予防を継続し、安全で健康に過ごせるようにしましょう。

①感染予防の基本行動を継続しよう！！

手洗い・うがい・マスクの着用・アルコール消毒の徹底

②3密・ソーシャルディスタンスに注意しよう！！

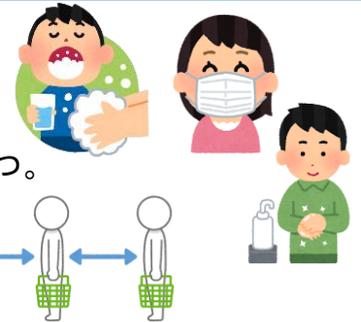
密集・密接・密閉の空間を作らない、入らない。人と人の距離を保つ。

③会食はできるだけ避けよう！！

栃木県内でもホームパーティクラスターが多発しています。

④不要不急の外出は避けよう！！

他県への往来・普段会う機会の少ない人との交流は、十分に注意しましょう。



★本人及び同居する家族が陽性と判断された場合は、至急、学校へ連絡してください。なお、5月3日（火）～5日（木）の連休中に限り、学校に連絡が付かない場合は、益子町役場（72-2111）へ連絡してください。

★濃厚接触者になってしまった、自分や同居する家族がPCR検査や抗体検査を受けることになった場合も、すぐに益子中学校へ連絡してください。また、結果は陰性の場合でも必ずお知らせください。

★体調が優れない場合は自宅で過ごし、かかりつけ医や相談窓口へ連絡しましょう。

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います。しかし、環境ががらりと変わると「楽しい」と思っているにもかかわらず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。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

熱中症に気を付けて！！

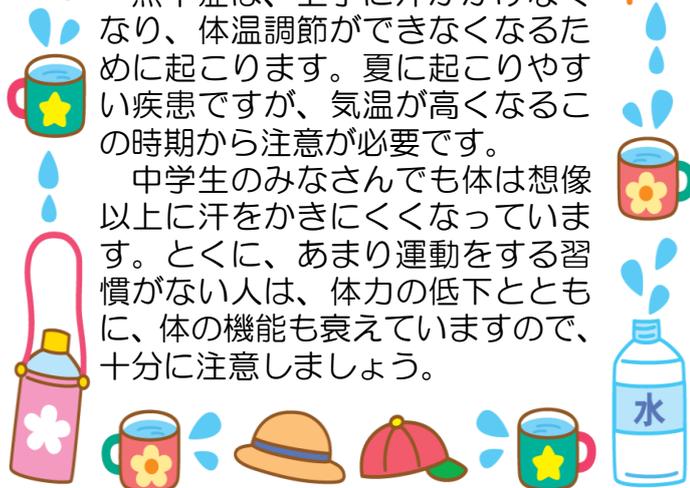
「5月なのに熱中症？」と思った人もいるかもしれません。しかし、例年、この時期から熱中症は増加します。人間は、冬場に『汗をかく機能』が低下します。十分に回復していない状態のまま、それに気づかず活動してしまうことが大きな原因と考えられます。



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、十分に注意しましょう。



熱中症にならないために

- 外に出るときは、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。
- ★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。



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！！

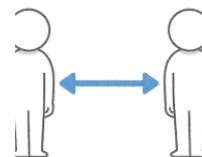
5月の健康診断項目

10日(火)	総合検診	2年生	3-4・5
11日(水)	歯科検診	3年生	3-5・6
17日(火)	歯科検診	2年生	
18日(水)	腎臓検診(二次)		
	※対象者は後日連絡します。		
24日(火)	歯科検診	1年生	
31日(火)	総合検診	1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)



よろしくお願いします！！

【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。