



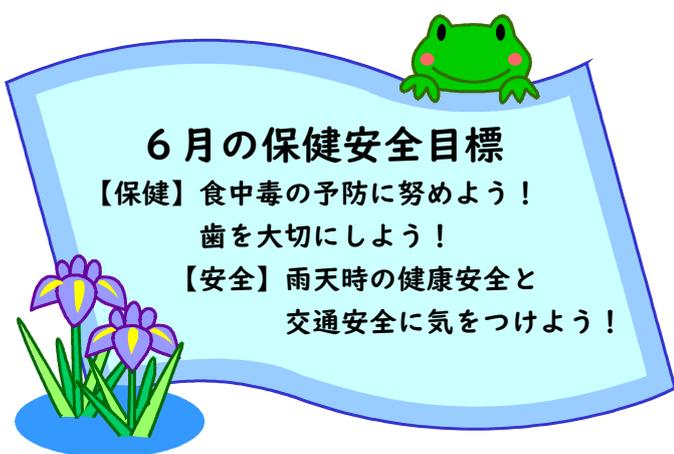
# 元気やる気陽気 6月号

茂木中学校保健だより

梅雨の季節になりました。今年は全国的に、梅雨入り・梅雨明けの時期がともに「平年より早い」予想で、梅雨期間の雨量は、関東では「平年並み」だそうです。

雨の日が多くなると、湿度は高くなるし、外には出られないし、「雨は嫌い」という人もいると思います。でも、ちょっと目先を変えてみると、いろいろなところに落ちる雨の音は、自然がつくるBGMのよう。その音に癒やされる時間と考えてみるのはいかがでしょうか？

何事も考え方次第、捉え方次第でハッピーになれることでしょう！



## 6月の保健安全目標

【保健】食中毒の予防に努めよう！  
歯を大切にしよう！

【安全】雨天時の健康安全と  
交通安全に気をつけよう！



## 水筒（水分）の持参を！

茂木中では、1年を通して水筒（水分）の持参をお勧めしています。気温の高い日や湿度の高い日が増え、熱中症も心配されるようになってきました。以前配付した「水筒持参について（通年）」にある留意点を守り、水筒（水分）の持参を心がけましょう。

## ★ ☆ ★ ☆ ★ 定期健康診断について ★ ☆ ★ ☆ ★

定期健康診断の日程は、下記のとおりです。詳しくは、検診ごとの通知を御覧ください。

日にち	時間	検査項目
6月 1日（火）	9：00～	心臓検診1次（1年生）
6月 14日（月）	登校後提出	腎臓検診（再提出）（該当者のみ）
6月 22日（火）	14：30～	心臓検診胸部X線撮影（1年該当者のみ）
7月 7日（水）	13：30～	血液検査（小児生活習慣病検診・貧血検査）（欠席者）

今年度の定期健康診断も残すところ、上記の項目のみとなりました。

検診・検査の結果、専門医による治療や受診が必要な人には、検査毎に受診をすすめる通知を配付しています。通知をもらった人は、早めに専門医を受診してください！

## 【保護者の方へ】歯科検診結果のお知らせについて

先日、全学年において歯科検診が終了し、「学校歯科検診の診断結果のお知らせ」を配付しました。

学校での健康診断は、詳細な臨床検査などからの確定診断を行うのではなく、「異常なし」「定期的な観察が必要」「専門医による診断が必要」にふり分けることを目的としています。そのため、学校歯科検診の結果が「おし歯があります」だったとしても、専門医を受診した結果は「異常なし」ということもあります。その点を御理解いただき、早期に専門医を受診していただけますよう、お願いいたします。



# 吐き気を感じたとき、吐いてしまったとき どうしたらよいでしょう？

最近、吐き気を訴える人や、実際に吐いてしまう人が増えています。また、校内で、吐いた物がそのままになっていることもありました。

吐いた物をそのままにしておくことは、感染症の拡大にも繋がる大変危険なことです。吐き気を感じたとき、吐いてしまったとき、どうしたらよいのかを考えてみましょう！

## ◆吐き気にはいろいろな原因があります。

吐き気とは、吐くまでに至らない気持ちの悪い状態のことです。健康な人にも病気の人にも、吐き気は起きるものです。「食べすぎ」「飲みすぎ」「ストレス」「乗り物酔い」が原因の吐き気は、日常生活で起きる代表例です。

一方、胃腸炎などの内臓の炎症、脳内の出血、自律神経失調症などが原因で吐き気が起きることもあります。もし吐き気の原因が思いあたらず、吐き気が続く場合は、上記のような病気の可能性がありますので、病院で診察を受けましょう。



## ◆吐き気を感じたら、試してみましょう。

もし吐き気がある場合には、気持ちをまぎらわせるために「背中をさすってもらう」「ゆっくり深呼吸をする」「冷たい水でうがいをする」「リラックスをする」などを試してみましょう。それでも改善されなければ、無理をせずに先生に言ったり、保健室に行ったりしましょう。

また、吐き気が強くて我慢してしまう人がいます。我慢しすぎると、その場で吐いてしまったり、悪化してしまったりして、自分にも周りにも辛い結果となってしまうことがあります。吐き気が強いときは我慢せずに、早めにトイレに行きましょう。



## ◆吐いてしまったら。

まずは、うがいをしましょう。吐いたもののおいが、再び吐き気を誘うことがあります。冷たい水でうがいをし、口の中をすっきりさせましょう。

吐いた後は、安静にしましょう。学校で吐いてしまった場合は、保健室で休みましょう。姿勢は右を下にして横向きにし、全身の緊張をほぐすために膝を深く曲げたり、意識的にゆったりと腹式呼吸などをして、気分を楽にしましょう。

トイレの便器に吐き、水で流すことができた場合は問題ありませんが、間に合わずに別の場所で吐いてしまった場合は、速やかに処理をする必要があります。黙っていないで、必ず先生に教えてください。吐いた物を放置することで、感染症が爆発的に拡大する恐れがありますので、注意しましょう。

