

# 保健だより



令和3年5月21日  
流山市立西初石中学校  
保健室

新学期が始まって1ヶ月半が過ぎました。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまるところですね。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手に付き合うには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてください。



## 基本的な感染症対策を引き続き続けよう

現在、千葉県では「まん延防止等重点措置」の適用が5月31日まで延長となっています。県では、県内すべての地域で県民に対し、不要不急の外出自粛を徹底し特に「都道府県をまたぐ移動は控えるよう」要請しています。

基本的な感染症予防（換気、マスクの着用、手洗い、手指消毒、三密を避ける、不要不急の外出は避ける等）に一人ひとりが引き続き努めるようにしましょう。



こまめな換気    マスク着用    こまめな手洗い    手指消毒    検温実施    ソーシャルディスタンス



## ●日本スポーツ振興センターについて●

学校管理下(授業中、部活動中、登下校中等)で起きた事故によって負傷・疾病を受け、医療機関にかかった場合に、治療費の給付を行う制度です。費用総額が5000円以上(自己負担額が1500円以上)が対象となります。学校での怪我により病院等にかかる時は、必ず担任の先生や顧問の先生に伝えてください。(流山市子ども受給券との併用はできません) 質問等ありましたら、学校までご連絡下さい。



## 熱中症予防を始めよう



4月下旬頃から、25℃以上の夏日の日が増えてきました。5月は暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高いと言われております。また、マスクを着けると皮膚から熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったりする恐れがあります。

西中では昨年度から、感染予防の一環で冷水機の使用を中止しています。

登校するときには、必ず水筒を持参して、積極的に水分を摂るようにし、熱中症予防にも心がけましょう。



## 『5月病』ってなんだろう？

この時期、耳にすることがある「5月病」は、実は正式な病名(医学用語)ではありません。学校や職場で、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が、5月に入る前後、ゴールデンウィークなど長めの休日をきっかけにして現れやすい…そんな理由から、こう呼ばれているようです。

- 身体的な症状…頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまい など
- 精神的な症状…やる気が出ない、イライラする、不安や焦りを感じる など

これらを解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠を多めにとる、体を動かす…自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と体をいやすようにするといいですね。



## ゴールデンウィーク明けは… 心身の疲れが出やすい時期です

