

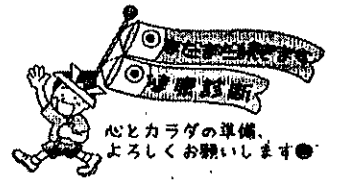
令和4年
滝ノ水中学校
保健室

新しいクラスにはもう慣れたでしょうか？5月は修学旅行や校外学習、中間テストと行事が盛り沢山です。健康診断もまだまだ続いていきます。疲れがどっと出てくる時期なので、連休には心と体を休めてリフレッシュしましょう。

☆5月の保健行事☆



- 6日(金) 内科検診 2年1～3組 *女子は薄手のTシャツかキャミソールを着用して検診。
- 9日(月) 耳鼻科検診 3年抽出・12組 *耳掃除をしてきましょう。
- 10日(火) 内科検診 2年4～6組 *女子は薄手のTシャツかキャミソールを着用して検診。
尿検査2回目 *前回出せなかった人は朝、クラスで提出。2次対象者は朝、保健室へ提出。
- 11日(水) 耳鼻科検診 1年 *耳掃除をしてきましょう。
- 16日(月) 耳鼻科検診 2年 *耳掃除をしてきましょう。
- 30日(月) 尿検査3回目 未提出・対象者のみ *朝、保健室へ提出。

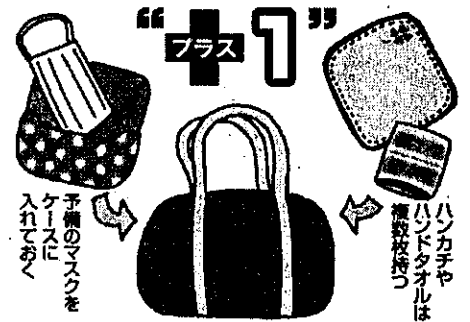


保健室の様子から...

新年度が始まって1ヵ月、「鼻血が出て汚れてしまった」「マスクのひもが切れてしまった」といった理由で、保健室にマスクを取りに来る人がよくいます。まだまだ続くマスク生活です。何かあった時にすぐに換えられるように、マスクの予備を2～3枚カバンの中に入れておくようにしましょう。

また、今週から保健委員の活動で、せっけん液の補充を行っています。保健委員が持っていく補充用の容器いっぱいに入れた石けんが、補充後には空っぽになって戻ってきます。皆さんが石けんを使った手洗いをよくしているということですね。すばらしいです！手洗いの後は、タオルやハンカチで手を拭くと思います。また、暑くなってきて汗を拭くこともありますね。タオルやハンカチが濡れた状態で使い続けると不衛生です。いつも清潔なタオルやハンカチで手や汗を拭けるよう、予備のタオルやハンカチを持ってきましょう。

カバンの中に



急な暑さにご用心

<p>調節しやすい衣服をチョイス</p>	<p>かわくまえに水分を補給</p>	<p>日ざしをよける</p>
----------------------	--------------------	----------------

朝ごはん
十分な睡眠

急に気温が高くなり、体育の授業の後に「気持ちが悪い」「頭が痛い」と言って保健室にやってくる人が増えてきました。今の時期は、体がまだ暑さに慣れていないので、熱中症になりやすく注意が必要です。「朝ごはんを食べていない」「睡眠不足」といった状態だと、より熱中症になりやすくなります。服装の工夫、水分補給、日差しをよけることに加えて、日ごろの生活も見直してみましよう。

心身の疲れが出やすい時期です

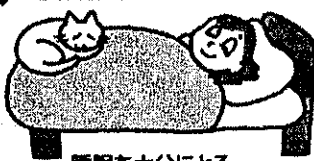


疲れのサインをチェックしてみましょう！

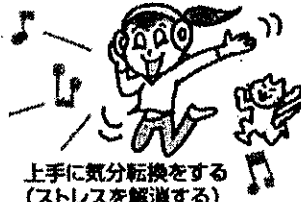
＜体のサイン＞	＜心のサイン＞
<input type="checkbox"/> 食欲がない	<input type="checkbox"/> やる気が出ない
<input type="checkbox"/> 頭が痛い	<input type="checkbox"/> 不安がある
<input type="checkbox"/> 目が疲れている	<input type="checkbox"/> イライラする
<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> 楽しくない
<input type="checkbox"/> 眠れない、眠りが浅い	<input type="checkbox"/> 集中できない

疲れがたまっていると、体や心に左のようなサインが現れます。当てはまる人は、知らず知らずのうちに疲れがたまっているかもしれません。下のような対処方法を実践してみましょう。ストレスの解消方法や相談先は、たくさんあるほどいいです。自分のストレス解消法、相談できる相手を一度書き出してみるといいです。

対処方法



睡眠を十分にとる (心身を休める)



上手に気分転換をする (ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする (誰かに相談したり助けてもらう)

あなたのストレス
解消法は？
相談先は？

★今月のまちがいさがし★

7つのちがいをさがそう！



答えは保健室前の掲示板を見てね♪