

ほけんだより 5月

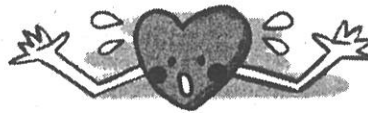
令和5年
滝ノ水中学校
保健室

5月の保健目標 健康な体を作ろう **5月の安全目標** 施設設備の適切な使用法を学ぼう

新しいクラスや生活にはもう慣れたでしょうか？緊張の糸が緩んできたのか、保健室でも、4月の後半からだんだんと体調不良者やけが人が多くなってきました。疲れがどっと出てくる時期なので、お家に帰ったらお風呂にゆっくり浸かったり、好きな音楽を聴いたり、早めにお布団に入ったりして、頑張っている心と体をいたわってあげてくださいね。



5月病になっていませんか？



新しい環境や友だちに緊張



連休で気持ちが緩む



連休明けに体調不良...



こんなことをしてみましょう

何も考えない時間を作る

ぐっすり眠る

信頼できる人に相談する

好きなことをする

滝ノ水中学校には、スクールカウンセラーの今村先生がいらっしゃいます。

5月からは昼休みにトークルームの開放が週1回程度始まりますので、気になる人はのぞいてみてくださいね♪

一人で悩まないで



5月の保健行事



- 11日(木) 歯科検診 1年・12組 *朝食後、歯みがきをしてください。
- 12日(金) 耳鼻科検診 3年抽出・12組 *耳掃除をしてきましょう。
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。
- 29日(月) 心臓検診 1年 *体操服(半袖ハーフパンツ)を必ず着用。
- 30日(火) 内科検診 2年12組・2年1~3組 *薄手のTシャツやタンクトップ等を着てくる。
- 31日(水) 歯科検診 3年 *朝食後、歯みがきをしてください。

後まわしにしないでほしい...

受診のおすすめ



健康診断の結果は、受診が必要な場合のみ、結果をお知らせしています。ただし、歯科検診の結果については全員に結果をお知らせします。

定期的な検診で早めに異常を見つけて、早めに治療を始めることで、痛みの度合いや不便を感じる期間を軽減できる可能性があります。「健康診断結果のお知らせ」をもらったら、早めに受診しましょう。

熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

～保護者の方へお知らせ～

<生理用品について>

本校では、生理用品（ナプキン）を女子トイレの個室に設置しています。基本的に、お家から持参し使うよう伝えていますが、突然生理が来てしまった時や、生理用品が足りない時などは自由に使えます。また、保健室には生理用品や着替え（男女とも）を常備しています。困った時や相談したいことがある時は、保健室に行くようお子様にお伝えください。

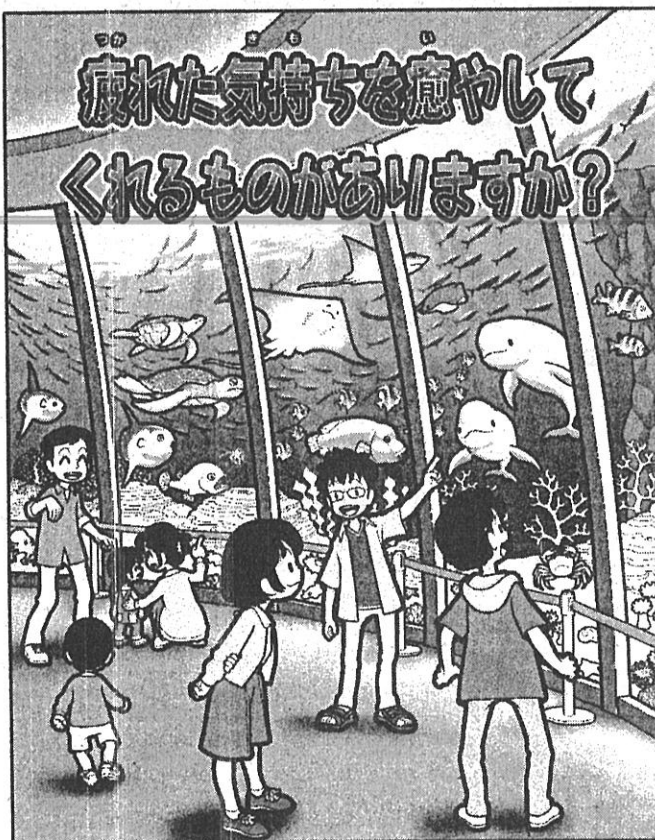
<新型コロナウイルス感染症の対策について>

5月8日から新型コロナウイルス感染症の感染症法上の取り扱いが5類へと変更になったことを受け、学校における感染症対策（出席停止期間、濃厚接触者の取り扱い、風邪症状で休む場合の取り扱い等）が変更されました。詳しくは、5月1日に配付したプリントをご参照ください。

また、「健康観察カード」については、6月から全員配布をしません。ご家庭での健康観察のために必要な場合は担任にお申し出ください。個別にお渡しさせていただきます。

★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♪