

保健だより



令和4年5月
木崎中学校保健室
NO.2

新学期が始まり1カ月が経ちました。緊張が解け、部活でも大会が続き、疲れが出てくる頃です。

そして、GWがまもなく明けます。心と体をリフレッシュできましたか？

日によって寒暖差がはげしく、体調をくずしやすい時期でもあります。生活リズムをくずさないよう気をつけて、体調を整えましょう。

5月・6月は、校外学習を控えている学年もありますが、新型コロナウイルス感染症の流行がおさまったわけではありません。ひきつづき予防対策をしっかり行い、みんなで元気に過ごせるよう、がんばっていきましょう。

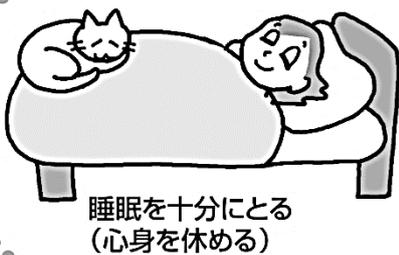


体と心のサインに耳を傾けてみよう！

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



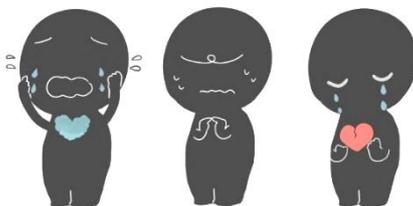
対処方法



言葉に出して 言ってみよう

スクールカウンセラーによる相談日も設けられています。

カウンセリングを希望する生徒または保護者の方は、担任または保健室の養護教諭までご連絡ください。



HELP



一緒に考えよう

春は寒暖差疲労に注意

寒暖差疲労とは、気温差（7℃以上）が大きいと起こりやすくなるもので、体温を調節する自律神経が過剰に働いてしまい、全身倦怠感、冷え性、頭痛、首こり・肩こり、胃腸障害、イライラ、不安、アレルギー（鼻炎症状）などの様々な症状が出てしまう、「気象病」の1つです。

衣服で暑さ、寒さを調節して、自律神経への負担を軽減し、予防に努めましょう。



寒暖の差が大きい5月。

予防②
湯船につかって入浴する
しっかり体を温める

予防③
深く呼吸する
自律神経を整えます



月/日	曜日	行事	対象学年	開始時間	会場	備考
5月 9日	(月)	心臓検診	1年生	9:30~	保健室	長袖体操着
5月12日	(木)	内科・結核・運動器検診①	1年生・2A	13:30~	保健室	矢島校医
5月19日	(木)	内科・結核・運動器検診②	3年生・2B・2C	13:30~	保健室	矢島校医
6月 1日	(水)	尿検査②	未提出者・再検査者	8:50まで	保健室	



要注意！「忘れ物」



心臓検診/内科検診
体操着
ジャージ



尿検査
容器・袋

保護者の方へ

健康診断の結果について

健康診断で異常の疑いがあった場合には、「結果のお知らせ」を渡しています。学校では限られた時間内にたくさんの人数を検査する集団検診のため、疑わしいものはすべてチェックをする方法をとっています。お知らせをもらったからといって、すぐに異常があるというわけではありませんが、できるだけ早く医療機関で受診をしてください。結果について気になることがありましたら、保健室にお問い合わせください。よろしくお願いします。