

保健だより

令和5年5月1日（月）
太田市立木崎中学校
保健室 No. 2



新学期が始まり、1ヶ月が経とうとしています。新しい環境には慣れてきたでしょうか。この時期は、張り詰めていた緊張感が解け始め、疲れを感じやすいです。基本的な感染症対策をしっかりと行いながら、有意義な連休を過ごして、心と体をリフレッシュさせてください。

ゴールデンウィーク **GW** も
正しい生活リズムで
過ごそう

連休中は生活習慣が乱れやすいです。連休明けも元気に過ごすためには、毎日同じリズムで生活することが大切です。生活習慣が乱れてしまうと、学校が始まったときに、心も体もだるく感じてしまいます。



学校のある日と同じくらいの時間に起床・就寝する！



脳
脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。



朝・昼・夕 栄養バランスに気をつけた食事をする！

からだ
体温が上がり、活動しやすい状態になります。

お腹
胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。



適度な運動をする！（1日最低20分程度）
天気の良い日には外に出してみましょう。
気分もすっきりします♪

メディアの時間は
ほどほどに。
1日3時間を超えないように意識をしましょう。
長く使用するほど、心や体に悪影響を及ぼします。



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。
ぐっすり寝るためにも、寝る1時間前*にはしっかり「OFF」！

*日本睡眠学会 HP「こどもの目」より

【新型コロナウイルス感染症について】

2023年5月8日に感染症法上の位置づけが「5類」に移行されることとなりましたが、新型コロナウイルス感染症が収束したわけではないので、引き続きご家庭でも感染症対策をお願いします。



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。

※歯科検診のみ、異常の疑いがない場合でも全員に結果を渡しています。

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。

5月の予定

まだまだ続きます 健康診断

月/日	曜日	行事	対象学年	開始時間	会場(予定)
5月11日	木	心臓検診	1年生 (2・3年生未受検者)	9:30~	保健室(女子) 生徒会室(男子)
5月30日	火	貧血検査	2年生希望者	10:45~	保健室

※1年生で色覚検査を希望している生徒は、5/9(火)~19(金)までの教育相談の期間に実施します。

わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

暑いと感じる日や、日差しの強い日が増えてきました！

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ります。

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。