

# 5月のほげんだより

北中 保健室  
令和4年度 5月号

新年度が始まって、およそ1ヶ月がたちました。新しい学年にも少しずつ慣れてきたところではないでしょうか。「なんだか体がだるいな」「気分が落ちこみ気味」、そんなことはありませんか？

環境の変化があるこの時期は、知らないうちに力が入っていたり、緊張していたりして、心も体も疲れやすいです。

睡眠を多くとる、美味しいものを食べる、ゆっくりお風呂に入るなど、リラックスできる時間をつくりましょう。自分なりの方法で「ひと休みの時間」を大切にしてくださいね。



ごがつびよう  
**5月病!** と思ったら…

- 学校を休みたい…
- つまらない…
- ゆううつだ…
- 疲れる…
- だけど眠れない…
- まわりの人がまぶしく見える…

ひと休みして、



心の充電を。



## 熱中症を防ぐポイント！！



気温の高い日が増えてきました。気温が急に高くなるこのような時期は熱中症の注意が必要です。体が暑さになれておらず、気温の変化についていけないことで熱中症になりやすいです。また、マスクを着用していることで、熱が体内にこもりやすくなり、のどの渇きに気づきにくくなります。こまめな水分補給や休憩などを積極的に取り入れましょう。

さらに、睡眠をしっかりとり体を休めること、ご飯を食べてエネルギーをたくわえるといった規則正しい生活も大切です。

## しつかり刻もう朝の生活リズム

<p>決まった時間に起床する。</p> <p>出かけるまでに必要な時間は？</p> <p>☆</p>	<p>きちんと朝食を食べる。</p> <p>朝食をめくと元気出ないよ！</p> <p>☆ Power Up! ☆</p>	<p>出なくてもトイレに座る。</p> <p>とりあえず、ふんばってみよう</p> <p>ウンチ出ろ～</p>
--	--	---

# 保健室はどんなとき、どのように使う？

保健室は北中のみなさんが誰でも利用できる場所です。けがをした人や体調が悪い人など、保健室を必要とする人が利用できるようにルールを守りましょう。また、保健室を利用するときには、授業担当の先生に伝えてから来てください。

<p><b>目的</b></p>  <p>ケガをしたときの救急処置</p>	<p><b>目的</b> だいじょうぶ？</p>  <p>体の調子がすぐれない</p>	<p><b>目的</b></p>  <p>体や健康について学びたい</p>	<p><b>目的</b></p>  <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p><b>注意</b></p>  <p>きのうの、 <b>NG</b> かえて〜</p> <p>継続的な手当てはできません。家でしてね</p>	<p><b>保健室を利用するときの約束</b></p>  <p>必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>	<p><b>注意</b></p>  <p><b>Sorry</b></p> <p>内服薬は出せません</p>	
<p><b>ルール</b></p>  <p>せんせ〜</p> <p>先生にことわってから来る</p>		<p><b>ルール</b></p>  <p>しつれい しま〜す</p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p><b>ルール</b></p>  <p><b>NG</b> せんせ〜</p> <p>室内では静かに</p>

## ～保護者の方へ～

### ◇コロナ対応について

- ・引き続き、健康観察表に体温と体調を記録し、登校時に提出するようお願いいたします。体調不良や37.0℃以上の発熱症状がある場合は、自宅で休養するようお願いいたします。
- ・同居の家族の皆様においても検温や体調確認をしていただき、家族に風邪症状等がみられる場合も登校を控えるようお願いいたします。
- ・新型コロナウイルス感染の疑いがある場合や濃厚接触者となった場合には、学校へご連絡ください。

### ◇受診のおすすめについて

健康診断の結果、疾病や異常の疑いのある生徒へ「受診のおすすめ」を渡しています。学校の健康診断は、病気の診断をするものではなく、スクリーニング（選別検査）です。「受診のおすすめ」が届きましたら、なるべく早めに専門医を受診していただき、学校に用紙を提出してください。また、すでに専門医にかかっている場合は、定期検診等の際に主治医に現在の状況を記入していただいでください。