



北中 保健室  
令和5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。

まずは生活リズムから…

「寝る」「食べる」「動く」「出す」



## その1 寝る

早寝早起きを心がけましょう。学校に行く時間にあわせて、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。午前中から眠かったり、朝なかなか起きられない場合は、睡眠時間が足りていないかもしれません。毎日の目覚めや眠気、気分などをふり返ってみるといいですね。



## その2 食べる



朝、昼、晩の3食を、栄養バランスを考えながらとりましょう。同じものばかり食べたり、おやつばかりで食事を抜いたりしていると、体調を崩す原因になります。また、夜遅い時間に夜ご飯や夜食を食べると、朝にお腹がすかずご飯を食べられません。朝食は1日の始まりのエネルギーのもととして特に重要です。毎日食べましょう。

## その3 動く

外で遊んだりスポーツで体を動かしたりすることで、成長を助けたり、病気になりにくくなったりします。軽めの散歩やおうちの手伝いなど、できそうなことから始めましょう。続けることが大切です。



## その4 出す



トイレに行って、からだの中のいらぬものを出すことは、生きる仕組みとして欠かせません。トイレを我慢すると、お腹が痛くなったり、病気につながることもあります。出したくなったときは早めにトイレに行きましょう。

毎朝、決まった時間にトイレに行くことも生活リズムをつくるための一つです。



# 今から始める！！ 熱中症予防



今年はすでに暑い日がでてきています。朝晩と日中の寒暖差が大きく、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。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重要です。

また、自分のからだについて自分で分かることが大切です。自分で体調管理できるように、服装や飲み物、運動量、休憩などを調整できるようにしていきましょう。



## 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>いて... 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 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> 内服薬は出せません</p>
<p><b>ルール</b></p>  <p>せんせ... 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 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 室内では静かに</p>	<p><b>ルール</b></p>  <p>いいですかあ？ 備品等に勝手に触らない</p>

### 重要!

### ☆健康観察表の提出☆

5月8日(月)から、新型コロナウイルス感染症が第5類となります。

それに伴い北中学校では、毎朝の健康観察表は提出しないこととなります。8日の朝からは、登校後そのまま教室に行きましょう。

ただ、体調確認をしないということではありません。新型コロナウイルス感染症の流行に限らず、自分のからだの様子を毎日確認することが大切です。

### ～保護者の方へ～

#### ◇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。