

ほけんだより

学校のHPにカラー版が載っています。



美里町立美里中学校
保健室
令和4年5月11日 発行

ゴールデンウィークが終わり、疲れが出ている人もいないのでしょうか？身体と心が疲れると怪我をしたり、体調を崩しやすくなります。疲れを感じたら早めに寝る、ゆっくりと自分の好きなことをして過ごすなどリラックスする時間を作り、元気を取り戻しましょう。

身体と心、疲れていませんか？

今の身体や心の状態はどうか、セルフチェックしてみましょう。

◆からだの不調はありませんか？

- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- なんとなくだるい
- 朝起きるのがつらい
- ぐっすり眠れない

◆心の不調はありませんか？

- 落ち着きがない
- やる気がでない
- イライラする
- 気持ちが沈む
- 不安や焦りを感じる
- 何をすることも面倒くさい
- 集中できない

各項目、が2個以上ついたときはお疲れモードかもしれません。

誰でもお疲れモードのときはあります。何日も続いているなど感じた時は、意識してこのようなことを試してみてください。少しはリフレッシュできると思います。

リフレッシュ方法



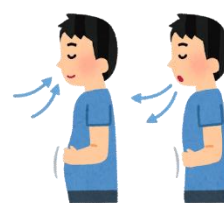
身体を動かす



音楽を聴いたり、歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸を繰り返す

急な暑さにご用心



気温の変化に合わせて服装を調節しよう



汗をかいたら清潔なタオルやハンカチで拭こう



気温が高いときはこまめに水分補給をしよう



外出の時は帽子をかぶり紫外線をさけよう

5・6月の健康診断日程

実施日	項目	対象	時間
5/12 (木)	尿検査 (二次)	該当者	9:30までに保健室へ提出
5/16 (月)	内科検診	3年3組	13:40~
5/17 (火)	歯科健診	1年・2年1組	9:00~
6/2 (木)		2年2組・2年3組・3年	
6/7 (火)	耳鼻科検診	1年生全員 2・3年生アンケートより抽出	13:30~
6/9 (木)	尿検査 (最終日)	該当者	9:30までに保健室へ提出

もうすぐ林間学校・修学旅行

2・3年生のみなさんが楽しみにしている林間学校、修学旅行が近づいてきました。楽しく、有意義な林間学校、修学旅行にするためには健康であることが一番です。万全の体調で当日を迎えられるよう、体調を整えておきましょう。

体調を整えよう



- ・1日3食バランスの良い食事をしましょう。
- ・睡眠を十分にとりましょう。
- ・排便の習慣をつくり、便秘や下痢などの予防を心がけましょう。

乗り物酔いが心配な人へ



- ・前日はしっかりと睡眠をとりましょう。
- ・満腹や空腹をさげましょう。
- ・酔い止め薬は出発前に飲んでおきましょう。
- ・時々遠くの景色を眺めましょう。

新型コロナウイルス感染症対策も忘れずに

- ・毎日の健康観察を行い、健康観察カードへの記入も忘れずにしましょう。
- ・マスク着用、咳エチケット、手洗いなど基本的な感染症対策を心がけましょう。
- ・マスクの予備やハンカチ、ティッシュも持っていきましょう。
- ・発熱や風邪の症状など、新型コロナウイルス感染症に関わる症状が見られた場合は、受診して医師の指示を受けてください。

薬の準備をしよう



普段から薬を服用している人や薬が必要になりそうな人は、痛み止め・頭痛薬・酔い止め・胃腸薬・目薬等、今のうちに準備しておきましょう。

薬はあげない！もらわない！自分で準備する！

