



ほけんだより 5月

舞鶴市立白糸中学校
保健室
令和5年5月1日

新しい1年がスタートして1か月がたちました。新しい学校、新しいクラス、新しい先生などなど...
ドキドキの毎日だったと思いますが慣れてきましたか？

5月は疲れも出てくる時期です。規則正しい生活と、十分な休養を心がけましょう。



!!! 5月から熱中症対策を!!!

5月のよく晴れた日には、日差しが強いことがよくあります。また、気温も変わりやすいため、急に暑くなる日もでてきます。しかし、私たちのからだは、まだ暑さに慣れていません。まだ早いと思う人もいるかもしれませんが、5月も熱中症に注意です！

☆予防・対策のポイント☆



- 体育の授業で慣れない競技を行うなど、普段と体の動かし方が異なる場合には、特に自分の体調を気にかけてみましょう。
- 体育や部活動などに夢中になると、のどの渇きや気分の悪さなどの熱中症のサインに気づくのが遅くなるため、意識的にこまめな水分補給を行いましょう。
- 授業中や試合中、集会など声を上げにくい状況でも、少しでも気分が悪く感じたら、**我慢せず**に近くの先生に伝え、保健室に行きましょう。

参考文献：日本気象協会 <https://www.jwa.or.jp/news/2020/07/10331/>



保健室に体調不良で来る人の中には、『水筒を持ってきていません...』や『朝ご飯を食べていません』『夜寝るのが遅かったです』という人がいます。これらは熱中症を引き起こす原因にもなります。これから暑い日が続きます。水筒を持ってくるようにしましょう。また、規則正しい生活を送ることから熱中症を予防していきましょう。





5・6月の健康診断の予定



日程	検診名	対象者
5/2 (火)	9:30~	心臓検診 1年生
9 (火)	5・6時間目	内科・運動器検診 3年生
10 (水)	朝、起きてすぐ	尿検査 全学年
11 (木)	朝、起きてすぐ	尿検査 (予備日) 全学年
15 (月)	5・6時間目	内科・運動器検診 1年生
23 (火)	1・2時間目	歯科検診 3年生、2年4・5組、6組
26 (金)	1・2時間目	歯科検診 1年生、2年1・2・3組
29 (月)	5・6時間目	内科・運動器検診 2年4・5・6組
30 (火)	5・6時間目	内科・運動器検診 2年1・2・3組
6/13 (木)	13:30~	耳鼻科検診 3年生、6組
15 (火)	14:30~	眼科検診 全学年
30 (金)	13:30~	耳鼻科検診 1年生

健康診断で、からだの状態を把握し、生き生きとした毎日を送ることができるようにしましょう。



5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてもいい。

てきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてもいい。

- モヤモヤを吐き出す。
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける。
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する。
(太陽の光を浴びる)

スクールカウンセラー来校日について

5月は2日、9日、16日、23日、30日の毎週火曜日
10:30~17:30にスクールカウンセラーの白原 真弘先生が来られます。
相談の希望がありましたら、担任の先生か保健室までお知らせください。

