



今月の保健目標
 からだの異常や病気の
 早期発見に努めよう

R1・5・7 流山市立おおたかの森中学校 保健室

ゴールデンウィークが終わり、元号が変わり、また新しいスタートですね。4月に張り詰めていた気持ちがこころやからだに不調を訴えてくるときです。5月には校外学習・林間学園・修学旅行と、どの学年でも楽しみな行事がありますね。無理せず体調を整えて当日を迎えるようにしましょう。

こころとからだに目をむけてみましょう

＼ 新学期が始まって、ひと月 /

からだ 心 疲れていませんか？

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
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをやるのも面倒くさい
- 集中できない



心
 の不調は
 ありませんか？

疲れを感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない ★「～でなくっちゃ」をやめる
 …誰かに話すとか荷物が軽くなることもあります …新しい環境では、失敗することも当たり前
- ★目標を新しく決める
 …できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



熱中症に気をつけましょう

急な暑さや、雨の日の中のじめっとした暑さ、体育や部活の後など、体調不良を訴える人が増えてきています。話を聞いてみると、朝食を食べていない・水筒を持っていないということが気になります。「自分は大丈夫」ではなく、もしもの時の準備をして過ごしましょう。

急に暑くなった日は要注意 **熱中症が出始める時期です**

「朝夕は涼しいけど大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い

事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

5月31日は世界禁煙デー

2019～2020年に施行される法律で「学校病院行政機関は敷地内禁煙、交通機関（バス、タクシー、飛行機は禁煙「飲食店、船、鉄道は原則屋内禁煙で専用室のみ喫煙可（小さな飲食店は条件により喫煙可）」となります。

WHOでは医療機関や学校、交通機関など人が多く集まる場所で禁煙義務の法律があるかどうかで、各国を4つのランクに評価分けしています。日本は下から2番目。世界186カ国の国の中で最高ランクの国が55カ国もある中で、日本はたばこをめぐめる問題に対してもう少し努力が必要なようです。

禁煙が進まない理由はニコチンの影響です。特に未成年は大人よりもからだへの影響が心配されます。これから大人になっても、興味本位で手を出さないようにしていきましょう。

5月の健康診断のお知らせ

- 5月13日(月) 尿検査予備日①
 前回提出を忘れた生徒
- 14日(火) 内科検診
 おおたか・2・3年生
- 21日(火) 尿検査予備日② 1・2年
- 22日(水) 尿検査予備日③ 1～3年
- 23日(木) 歯科検診 全生徒
 ブラッシング指導 3年

※尿検査：容器を持っているか確認してください。失くしてしまった場合や、使用してしまった場合には新しいものを配付しますので、10日(金)までに保健室に取りに来てください。

※歯科検診：3年生はブラッシング指導も行いますので、歯ブラシを持ってきてください。

保護者の方へ

＜内科検診について＞

- ・1年生の内科検診は6月26日(水)の実施となりました。またこの日は、5月に行われる2・3年生の内科検診の救済日となります。
- 内科検診の際に、同時に結核検診を行います。結核という病気の重大さから、内科検診を欠席された場合には、ご家庭で学校医の先生の病院で受診していただく必要がありますのでご承知おきください。その際には必要書類をお渡しいたします。

