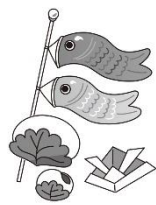


ほげんだより



令和5年5月10日（水）
福知山高校附属中学校 保健室
【 5 月 号 】

新学期が始まって、1ヶ月経ちました。新しい学年・クラスはどうか？GWも終わり、学校生活がいよいよ本格的になりましたね。みなさんの楽しそうな学校生活を見ることができて嬉しいです。

暑い日や涼しい日など、気温の変化が激しいので、脱ぎ着しやすい服装など、服装にも気をつけましょう。感染症は少しずつおさまってきてはいますが、自分や周りの人の健康を守るために、規則正しい生活や食事を取り、元気に過ごしましょう！



- 5月 11日（木）内科検診 中3
12日（金）検尿2次（対象者のみ）
16日（火）耳鼻科検診 中2
29日（月）心臓検診2次（対象者のみ）
30日（火）耳鼻科検診 中1
6月 6日（火）内科検診 中2
23日（金）歯科検診 全学年

お休みしていた人には、フォローが入ります。
後日連絡します。



『新しい生活様式 Ver 1.0』2023/5/8が発表されました。

5月8日付けで、感染症の予防及び感染症に関する法律上、**5類感染症**に移行しました。学校生活においては、移行後も感染拡大を防止するため、**換気**や**手洗い**といった日常的な対応は継続することが大切となります。

○先月からの変更点

毎朝の検温の入力は必要ありません。

日々のさくら連絡網への入力、ありがとうございました。5/8より、欠席の場合のみ入力をお願いします。（5/2に学校より連絡が入っています。）

○これからも気をつけること！

①体調が悪いときや、いつもと違うなと思ったときは、家で様子を見ましょう。

…元気になったので午後から来る、という人もいるかもしれませんが。おうちの人やお医者さんなどと相談のうえ、登校しましょう。ムリはしないこと。

②外から帰ったとき、食事の前など手洗い・うがいは続けましょう！

※マスクの着用は基本的に求めませんが、人が多いところ（電車やバス・医療機関など）では着用することを推奨します。



5月といえば・・・



出やすい時期です

新しい学年にも慣れて、バタバタした感じが落ち着いてきたところではないでしょうか。ふと、気付くと「なんだか体が重くてだるい」「気分がちょっと落ち込んでいる」・・・そんなことはありませんか？

知らず知らずのうちに、力が入っていたり、緊張していたりして、体も心も疲れやすくなります。

そんなときは、睡眠を多めにとる、美味しいものを食べる、好きな事をし遊ぶ・・・動きや気持ちを緩めて、リラックスできる時間を作りましょう。いろんなことを「がんばるとき」と同じように、「ひと休みするとき」も大切にしてほしいです。

！ 疲れているとき、こんなことはありませんか？



本校には、スクールカウンセラーの丸屋かおり先生がいらっしゃいます。週1回ほど、生徒の皆さんはもちろん、先生・保護者の方も相談できます。新しい学校生活・勉強のこと・部活のこと・友達のこと・・・いろいろな悩みや不安を持っている人もいるのではないのでしょうか？

そんなときに、ぜひ気軽に来てみてください。秘密は厳守します。予約は保健室で受け付けています。お待ちしております。

5月の来校日 11日(木) 22日(月)

6月の来校日 5日(月) 8日(木) 22日(木) 26日(月)

おすすめ！

お風呂で
心身ともにリラックス！



4月からケガにより、保健室を来室する人が多かったです。特に、つめが割れたり、ひっかかってとれそう・・・という人がいました。つめが長いということは、自分を傷つけるだけではなく、友達や周りの人を傷つけてしまうこともあります。

切る長さとしては、指先を真横から見たときに、**爪と指の長さが同じになるように切る**のが理想的です。ただし、**爪の白い部分は、少し残して切りましょう**。爪の先端から指先が見えるくらいまで切ると、深爪になってしまうので、注意してください。

いま、自分の爪を見てどうですか？ 気付いたときに整えておくことが大切です！

覚えておこう！

つめの切り方

形



四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

長さ



爪と指の長さが同じ
深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング

1週間に1回を目安に
お風呂上がりがおすすめ。
つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げに
ヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。

