

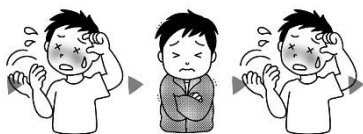
ほげんだより

令和4年5月13日

福知山高校附属中学校 保健室

【5月号】

寒暖の差が大きい5月。



衣服の調節 こまめに、ね。

新学期が始まって、1ヶ月ほど経ちました。新しい学年・生活・勉強などには慣れてきましたか？この1ヶ月は暑くなったり、寒くなったりと気温の変化が激しかったですね。こまめに水分をとって、熱中症予防も始めましょう。

新型コロナウイルス感染症が再び拡大し始め、様々なことが制限される日々が続きます。そんな中ではありますが、5月もみなさんと元気に過ごしていけるよう、保健室からサポートしていきます。

～続けよう 感染症対策 2022～

コロナに 負けない!



①マスクの着用・手洗い・うがい・アルコール消毒を続けましょう。

②毎日の健康観察

- ・毎朝、同じ時間に体温測定をしてください。
- ・37.5℃以上の場合や、「発熱等の風邪症状が見られる」場合は自宅で休養し、様子を見ます。熱が下がらない時や、体調が戻らない場合は身近な医療機関へ連絡しましょう。

保護者の方へ

・登校してすぐであっても、37.5℃以上の発熱があったり、体調が悪かったりする場合は早退を促します。

・安全面と新型コロナウイルスの蔓延を予防するため、お迎えによる下校をお願いします。

・体調不良・風邪症状、37.5℃以上の発熱などがある場合は学校を休み、通院してください。

・濃厚接触者を含め、自宅待機をする場合は出席停止となります。

・家族の方などに、体調不良等、新型コロナウイルス感染症類似症状、また疑いがある場合も自宅待機をお願いします。

・登校の際は、1日学校で過ごせることを前提に送り出してください。

その症状、体調不良のサインかも!?

朝の健康チェック

顔・表情	顔色が悪い、ぼんやりしている
鼻	鼻水・鼻づまりがある
のど	赤くなっている、咳が出る
皮ふ	腫れている、ジュクジュクしている
尿・便	回数が多い、においや色が違う
食欲	普段より食べる量が少ない、吐く
睡眠	夜中に何度も起きる、目覚めが悪い



当てはまるものがあれば、体調不良のサインかもしれません



また、すぐに受診したりお休みするほどではない場合も、気になることがあれば知らせてくださいね。

もしかして...

5月病!?

5月病
って何?

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



体

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い など

心

- ・不安やあせりを感じる
- ・やる気が出ない
- ・イライラする など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。

スクールカウンセラーによる
相談日も設けています。

カウンセリングを希望する生徒・保護者の方は担任または保健室までご連絡ください。

健康診断の結果を生かそう!

健康な体をまもるアドバイス!

視力検査・歯科検診の結果については、全員に返却します。ぜひ、おうちの人と一緒に見て、受診についても考えてみましょう。



身体測定

太りすぎ・やせすぎになっていませんか?

健康な体をまもるアドバイス!

- ★ 肉・魚・野菜など、栄養バランスに気をつけよう
- ★ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ★ よくかんでゆっくり食べよう
- ★ 毎日適度な運動をしよう



太りすぎていた人は…



- ・間食や夜食を控えよう
- ・揚げものなど脂っこい食事を減らそう

やせすぎていた人は…



- ・肉や卵など、たんぱく質をとろう
- ・無理なダイエットはしないようにしよう



視力検査

見えにくくなっていませんか?

健康な目をまもるアドバイス!

- ★ 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう
- ★ ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
- ★ 暗いところで本やスマホを見ないようにしよう



メガネ・コンタクトレンズを持っている人は…

- ・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう
- ・コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう



歯科健診

むし歯や歯周病などの病気はありませんでしたか?

健康な歯をまもるアドバイス!

- ★ ご飯を食べた後や夜寝る前は歯をみがこう
- ★ 歯は1本ずついいねにみがこう
- ★ 歯と歯くきの境目もみがこう
- ★ 歯ブラシは定期的に毛先をチェックして取り替えよう



聴力検査

聞こえにくくなっていませんか?

健康な耳をまもるアドバイス!

- ★ 音楽は長時間聴かないようにしましょう
- ★ イヤホンやヘッドホンを使うときは、周囲の音が聞こえるくらいの音量にしよう



5月	16日(月)	耳鼻科健診	1年生
6月	2日(木)	内科検診	1年生
	7日(火)	耳鼻科健診	2年生
	21日(火)	内科検診	3年生
7月	6日(水)	眼科検診	全学年

※眼科・歯科検診は延期になりました。

5月

自転車安全利用推進月間



自転車はクルマの仲間。交通ルールを守って乗らなければいけません。

です

友だちと競争 信号無視

二人乗り 横に並んで走る



マナーを守って安全に楽しく乗りましょう

スクールカウンセラーの先生の来校日

生徒のみなさんはもちろん、保護者の方もお話できます。保健室で予約を受け付けています。お待ちしております。

5月の来校日

16日(月) 10:30~18:30

23日(月) 16:30~18:30

30日(月) 16:30~18:30

