ほけんだより 5月

笛南中保健だより　No.7
2022年５月２日

新年度がスタートして、およそ１ヶ月。
だんだん、新しいクラスや学年にも慣れて、バタバタした感じが少し落ち着いてきたところではないでしょうか。今月は、修学旅行に校外学習、宿泊学習など、みなさんが楽しみにしている大きな行事がありますね。体調をしっかり整えていきましょう！

こころ や からだ の 疲れ が出やすい時期です。

新しい環境（クラス・友人）の中で緊張が続く。

連休で その緊張の糸が 切れる。

連休後、心身の不調が出現。やる気が出ない だるい・・・ など

対処方法

気分転換をする

3食しっかり食べる

睡眠を十分にとる

誰かに相談したり、助けてもらう

スクールカウンセラー（飯久保先生）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、養護教諭（渡邉）までご連絡ください。

もちろん、保健室にもいつでも話しに来てくださいね！

辛いこと・困っていること、話してみよう！

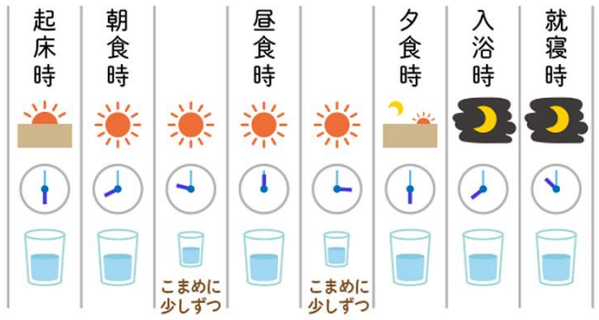
急な暑さに ご 用 心 ！ 寒暖差が大きいこの時季の備え

この時季は寒暖差が激しく、１日の中でも、登下校時と昼では、温度が大きく異なります。上着や中に着る服で、上手く調節しましょう。
また、最高気温が25℃を上回る日もありますが、みなさんの身体は、まだまだ春モードです。熱中症には十分気を付けましょう。
睡眠不足は熱中症のリスクを高めます。睡眠時間も大切にしてくださいね。

急に暑くなる日は熱中症に注意！

熱中症予防には、水分補給が欠かせません。マスクをしていると、自分自身の喉の渇きに気付きにくいのですが、普段から気を付けて、喉の渇きを感じる前に、こまめに水分を取ることを習慣にしてほしいです。

☆水分補給のタイミング☆



水筒を忘れずに持ってこよう！

みなさん、毎日水筒を持ってきていますか？
具合が悪くて保健室にくる生徒の中には、
「水筒を忘れてしまった！」
「朝から水分を取っていない。」と
言う人がたくさんいます。
休み時間ごとに水分をとれるよう、毎日水筒を忘れずに持ってきましょう！

保護者のみなさまへ

○健康診断について

学校で行っている健康診断は、病気の診断をするのではなく、「スクリーニング」です。
（集団の中から、学校生活を送る上で異常の疑いがあるものを選び出すこと）
健康診断の実施後、受診の必要がある生徒のみに結果をお配りしています。よくご覧になっていただき、必要に応じて専門医の診断・治療を受けていただきたいと思います。宿泊を伴う行事も控えていますので、できる限り早めの受診をよろしくお願いいたします。

○学校での歯磨きについて

本校では使用できる水道数が限られおり、感染症対策として適切な間隔を空けて歯磨きを行うことができないため、給食後の学校での歯磨きは控えていただいています。しかし、矯正等で歯磨きの必要がある生徒は場所を決めて行っている状況です。食後の歯磨きが必要な生徒は、担任に申し出ていただき、決められた場所でするよう、ご理解とご協力をお願いいたします。