

5月のほけをより

令和4年4月28日 身延中学校保健室

新しい環境での生活にはもう慣れましたか？あつという間に4月が過ぎ、新緑がまぶしい爽やかな5月に入ります。そして、GW(ゴールデンウィーク)も始まりますね。GW中は、学校から出された連休の過ごし方の通知を参考に感染症に気をつけながら、過ごすようにしましょう。心も体もリフレッシュして、GW明けには、爽やかな笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています！(^o^)

GW中も、健康観察カードを記入することを忘れず！！部活動など学校で活動があるときには、必ず提出してね！

ゴールデンウィークも

2022年5月

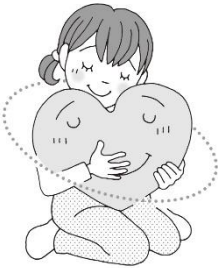
きそく ただ せいかつ
規則正しい生活リズムで

お休みだからといって、ダラダラ過ごしていると、GW明けに身体がダルくなったり、体調不良の原因になったりしてしまいます。また、正しい生活リズムで過ごすことは、感染症対策として、体の抵抗力を向上させることにもつながります。

ゴールデンウィーク明けは心と体の疲れが出やすい時期です・・・

◆ ◆ ◆ こんな方法で元気をチャージ！ ◆ ◆ ◆

しっかりすいみんをとる
ゆっくりすごす
人に相談する



「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきついているはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！

「まさか」より「もしも」で防ぐ熱中症

※熱中症予防声かけプロジェクト：暑さ対策川柳コンテスト入選作品より

急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きいこの時季の備え

脱ぎ着のしやすい服で 汗をかいたら清潔な タオルやハンカチでふこう
体温温度を調節しよう

気温が高いときは 外出のときは帽子をかぶり 紫外線避けよう
こまめに水分補給をしよう

汗をかくヒミツ

人は暑いときや運動したときだけでなく、お風呂に入っているときやふだんの生活の中でも、気づかないうちに汗をかいています。汗は、かわくときから体の表面の熱をうばいます。体温が上がりすぎないように、バランスをとっているのです。暑くなる日が増えてきました。暑さから体が慣れていない今、急に暑くなったときは熱中症にかかりやすくなります。運動するときや暑いときは、水分をとるのを忘れずに！



授業後の水分補給をルーティーンに！

熱中症対策には、水分補給が欠かせません。のどの渴きを感じる前に、こまめに水分を取ることを習慣にしましょう。
休み時間ごとに水分をとれるよう水筒を忘れず毎日持ってこよう！



健康診断、まだまだ続きます



健康診断の日程

- 5月10日(火):心電図検査(1年生)
- 6月1日(水):内科検診(2年生)
- 6月15日(水):歯科検診(全校)
- 6月16日(木):眼科検診(全校)
- 6月17日(金):耳鼻科健診(全校)
- 6月22日(水)内科検診(3年生)