

保健だより 5月



令和5年5月2日
小美玉市立美野里中学校
保健室

風薫る5月になりました。5月は1年のうちでも過ごしやすい時期です。しかし、新学期の疲れがでやすい時期でもあります。「つかれたな」と感じたら、しっかり休養をとることが大切です。そのためにも、睡眠を十分にとりましょう。

修学旅行・校外学習

健康チェックポイント

乗り物酔いを
予防しよう



- 酔い止めの薬は乗る30分前までに
- 睡眠・食事で体調を整えておく
- 「絶対酔わない!」強い気持ちも効果アリ

お腹のトラブルを
予防しよう



- 食事抜き・食べすぎは絶対ダメ
- トイレに行きたいときはがまんしない
- お腹をしめつける服装はさける

「だるい」「疲れた」を
予防しよう



- 前の日までに疲れをためないように過ごす
- 消灯時間を守り、睡眠時間を減らさない
- 楽しくても、はしゃぎすぎない

5月の健康診断

- 10日(水) 尿1次検査のもれ者
- 24日(水) 内科検診(2-4~2-6 1年生)
- 31日(水) 尿2次検査(対象生徒)

5月8日から新型コロナウイルス感染症の対応が変わります

普段の学校生活とは異なる環境での行事です。移動も多く、思わぬトラブルも考えられます。みんな元気に楽しく過ごし、帰るまで事故やけが、病気がないようにしたいですね。



- ① 石けんを使用してこまめな手洗いをする。
- ② 咳エチケットを心がける。(咳やくしゃみをする際は、ティッシュやハンカチ、袖や肘の内側を使って口や鼻をおさえる)
- ③ マスク着用は必要ないが、状況によって使用することもあるので、持参しておく。
- ④ 換気を心がける。対角線上に10~20cm開けておくと効果的。
- ⑤ 発熱やのどの痛み、咳などの普段とちがう症状がある場合は、登校を控える。
- ⑥ 感染した場合の出席停止期間は



発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

※発症した日を0日とする。

※症状が軽快とは、解熱剤を使用しないで熱が下がり、かつ、呼吸器症状(咳や息苦しさなど)が改善傾向にあること。

※発症から10日を経過するまでは、マスク着用が望ましい。

ゴールデンウィーク明けは...

心身の疲れが出やすい時期です



対処方法



睡眠を十分にとる(心身を休める)



上手に気分転換をする(ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする(誰かに相談したり助けをもらう)

毎週月曜日の朝は、心と体のセルフチェック

オンライン相談窓口開設中

5月のスクールカウンセラー来校日

- 8日(月) 午前
- 15日(月) 午前
- 22日(月) 1日
- 29日(月) 午前
- 30日(月) 午後