

ほけんだより 5月

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しいクラスは慣れましたか？
5月は、新学期の緊張や疲れが出てくる時期です。長期休暇で生活リズムを崩すと、なかなか気持ちも上がってこなくなりがちです。生活リズムを崩さないことを意識しつつ、心も体もリフレッシュして、元気に過ごしましょう。

熱中症対策を

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時期だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

ほけん目標
◇生活リズムを整えよう
◇熱中症に気をつけよう



5/8 (金) 視力検査 (全学年)
聴力検査 (1・3年生)
心電図検査 (1年生)
5/21 (木) 内科検診 (全学年)
5/21・22 尿二次検査



季節が変わっていくよ



そろそろ注意が必要です！

熱中症
まだ体が暑さに慣れていません。体温調節がうまくできるよう、軽い運動や入浴などで汗をかき、汗腺の機能を高めておきましょう。

紫外線
紫外線が強くなっていく時期です。肌へのダメージを防ぐため、日焼け止めクリームを塗るなどしてしっかりケアをしましょう。



4月に行った身体測定の結果を配布します。去年から身長はどれくらい伸びたかな？体重は増えたかな？減ったかな？これから様々な検診が始まります。結果が届いたら、自分の体の変化を確認して、精密検査や治療が必要な場合は、いざというときに体調を崩さないためにも、早めに受診しましょう。

黒板の文字は見えていますか？
視力検査の結果、1.0未満の人にはピントの受診を勧めるお手紙が届きます。また、めがねやコンタクトを使用していて矯正視力を測定した人も、度数が合っているのか確認しましょう。できれば、年に1回程度、かかりつけの眼科でめがねの度数調整などの確認をオススメします。
見えづらさは、目の周りの筋肉を酷使するため、眼精疲労や頭痛などの全身症状を引き起こす原因にもなります。
生活している中で、常に使っている目は、文字の見えづらさという合図で異常を知らせてくれます。合図を見落とさず、早めに対処することが、全身症状の改善にも役立つかもしれませんよ。



こんな症状はありませんか？

やる気が出ない
体がだるい
眠れない
食欲がない
気分が落ち込む
頭痛や腹痛

ほみごと
話してみない？

ゴールデンウィーク明けあたりから、こんな症状がみられたら、もしかしたら「5月病」かもしれません。心当たりのある人は、保健室に相談にきてください。

ストレスのサインを見逃さないで



相談室には、毎週、皆さんのお話を聞いてくれる専門家のみなさんが来校しています。(要予約：保健室まで)
【悩み事 (人間関係、勉強、進路など)】
・スクールカウンセラー (垣花 里穂先生) 毎週金曜日の午前中 (時々木曜日あり)
・南城市 教育相談員 (狩野 さや華先生) 毎週火曜日の午後と、金曜日の午後
【悩み事 (家庭や福祉の公的サービスなど)】
・スクールソーシャルワーカー (平良 美佐江先生) 毎週月曜日の午後と、金曜日の午前