

# ほいんだより 5月

R元年 5月22日 梅香中学校 保健室

春から初夏に向かう季節の変わり目は、気温差も大きく体調を崩しやすくなりますがみなさん体調はいかがでしょう？保健室でも体のだるさ、頭痛、腹痛の症状での来室が増えています。5月は特に疲れがたまりやすいので、しっかり自分の身体のケアをしてほしいと思っています。



## 健康診断スケジュール

日時	検診項目	該当学年
5月28日(火) 13:10~	眼科検診	全学年
30日(木) 13:10~	耳鼻科検診	1年生 2年(1・2・3組)
31日(金) 13:30~	耳鼻科検診	3年生 2年(4・5組)
6月 8日(土) 未定	心臓二次検診	対象者後日連絡
10日(月) 13:30~	歯科検診	1年生
12日(水) 13:30~	歯科検診	2年生
14日(金) 13:30~	歯科検診	3年生

健康診断が6月まで続きます。自分の健康を見直せるいい機会ですので、身体のことでは気になることがある場合は、検診の際に学校医に相談してください★  
また、検診の日はなるべく欠席をしないようにしましょう。



新学期が始まって、ひと月 /

### からだ 心 疲れていませんか？

**からだ**  
の不調はありませんか？

- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

---

CHECKLIST

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気持ちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない

**心**  
の不調はありませんか？

### 疲れを感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない
- ★「~でなくっちゃ」をやめる…誰かに話すとか荷物が軽くなることもあります
- ★新しい環境では、失敗するの当たり前
- ★目標を新しく決める…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう

### ケガをしたとき 保健室に行く前にできるかな

<p><b>すりむいた！</b></p> <p>水道できれいに洗いましょう。</p> <p>汚れがついたままばんそうこうを貼ってはダメ</p>	<p><b>血が出た！</b></p> <p>ハンカチやガーゼで強く押さえましょう。</p> <p>早く血が止まります</p>	<p><b>鼻血が出た！</b></p> <p>小鼻をつまんで軽く下を向きましょう。</p> <p>上を向くと血がのどに流れて気持ち悪くなります</p>
---	---	--

5月は、とてもケガの来室が多かったように思います。しかし、ケガをした子のほとんどが、自分で説明することができないことが多く、付き添いの友達が詳しく説明してくれることがほとんどです。「いつ、どこで、何をしていたのか、どのようにケガをしたのか」の質問をしますので、自分の言葉で、自分で説明できるようにしてほしいと思います。  
また、鼻血がでやすい人は必ずポケットティッシュを持ち歩くようにするなど対策をしておくといでしょう。