

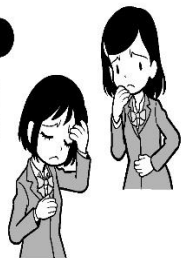
# 保健だより

## 5月

2020/05/07 大阪市立大正北中学校 保健室

### ●季節の変わり目●

#### 体調の変化に 気をつけて



学校が休校になってはや2ヶ月。まだまだ新型コロナウイルス感染症への対策には気の緩む状況ではありません。

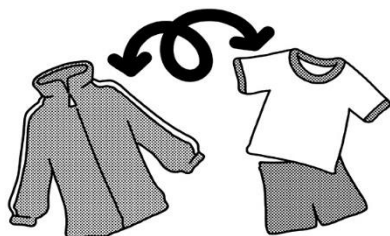
さて、少しずつ暑くなってきました。このところ夏のように暑い日もありますね。急な暑さで具合が悪くならないようにするために、水分をきちんととるようにしましょう。

また、昼間はあたたかくても、夕方や夜になると冷えてくることがあります。暑さと寒さの差が大きいと、風邪をひきやすくなります。くれぐれも体調管理には気をつけましょう。

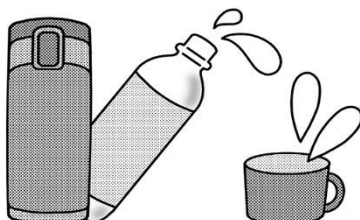
## 急な暑さにご用心



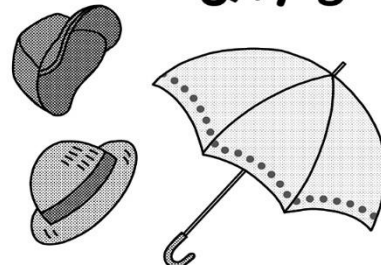
### 調節しやすい 衣服をチョイス



### かわくまえに 水分を補給



### 日ざしを よける



【♣保健室からのお願い♣】 保健関係書類の提出をお願いします。

① 1年生は入学式時に保健関係書類を提出してもらいましたが、未提出の人は学校登校時に必ず提出をしてください。

② 2年生および3年生の皆さんへ

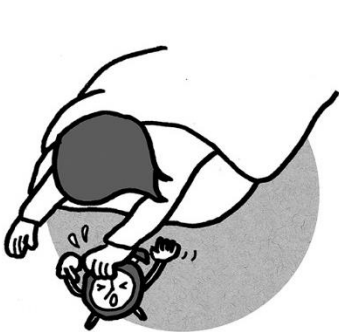
3月24日の終了式に配布された保健関係書類（保健調査・運動器調査・結核調査）を、学校登校時に必ず3枚セットで記入もれのないようにして提出してください。

もし、保健関係の書類をなくしてしまった場合は、学校へ連絡をお願いします。



# 体の疲れ、心の疲れ…出ていませんか？

この時期にみられる体・心の疲れによる体調不良は、かつて「5月病」とよばれることもありましたが（正確な病名ではありません）。新型コロナウイルス感染症による長い自粛生活などの環境の変化や、人間関係による疲れ・ストレスの影響がとても心配です。みなさん、気をつけてくださいね。



あさ 朝、起きられない



よる 夜、眠れない



しょうよく 食欲がない



イライラする

## ストレスのサイン、見逃さないで



頭痛  
腹痛  
めまい  
など



やる気がでない  
不安・あせりを  
感じる  
など

これらを解消するための方法のひとつとして「リラックス」があげられます。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる・・・自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、時々心と体をいやすようにしてくださいね。



つかっていますか？  
きれいなタオル・ハンカチ

て 手をあらったあと



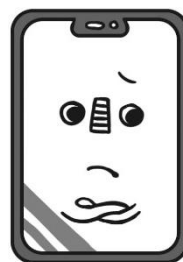
あせをかいとき



スマホを使うときは適度な  
「距離」が大切



夜遅くまでスマホを操作・・・  
睡眠不足になっていませんか？



スマホの画面と目の間は  
40cm程度はあけましょう。

規則正しい生活習慣や体調管理はしっかりしましょうね。