

ほけんだより 5月号



令和3年5月
大阪市立新東淀中学校

新学期がスタートして1ヶ月が過ぎました。4月は新型コロナウイルス感染症の再流行で緊急事態宣言が出され、学校も特別な時間割へと変更されましたね。新しい学年、クラスに加え、学校での過ごし方も大きく変わりましたが、心や体に変化はありませんか？例年5月というところ、そろそろ疲れがたまりやすくなる頃です。「ちょっと疲れたかな～」と思ったら、お風呂にゆっくりつかったり十分に睡眠をとったりと体を休ませてあげましょう。

5月病 って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



体

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い など

心

- ・不安やあせりを感じる
- ・やる気が出ない
- ・イライラする など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。

できているかな？ 清潔な生活

- | | |
|--------------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> ハンカチ | 毎日持ってきている |
| <input type="checkbox"/> つめ | 短く切っている |
| <input type="checkbox"/> 歯みがき | 食後にみがいている |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ | いつもポケットに入れている |
| <input type="checkbox"/> 手洗い | 食事の前やトイレのあと、石けんで洗っている |

体を清潔に保つことは
病気やケガの予防につながります



現在大流行中の変異株と言われるウイルスは以前のものに比べて若い人でも感染しやすいとの報告があります。

しかし、私たちにできることは、これまで言われている基本的な予防対策をしっかりと行っていくことです。

特に給食の時間は、マスクを外すため、感染しやすい状況になってしまいます。

友達とのおしゃべりを控え、黙食を心がけましょう。

引き続き、教室や廊下の換気も協力してみんなで行うようにしていきましょう。

< 5月の保健行事 >

- ・ 5月11日（火）内科検診（2年生）
- ・ 5月12日（水）検尿2次（対象者のみ）
- ・ 5月13日（木）眼科検診（3年生＋1年生3クラス）
- ・ 5月14日（金）検尿2次 予備日
- ・ 5月20日（木）耳鼻科検診（3年生＋2年生3クラス）
- ・ 5月27日（木）耳鼻科検診（1年生＋2年生3クラス）

今後、予定の変更
がある場合は事前
に連絡します。

<眼科検診>

- 結膜炎や眼の炎症、さかまつげ、斜視・斜位等がないかを検診してもらいます。

<耳鼻科検診>

- 耳・鼻・のどを診てもらい、中耳炎や鼻炎、扁桃肥大等がないかを検診してもらいます。

※前日は耳掃除をしておきましょう。

鼓膜が見えない程耳垢が溜まっていると検診できません。

また、髪の毛が耳にかぶる人は髪の毛をくくるように髪ゴムを持ってきてください。

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病気や不調の原因
- 病名
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね

