

ほげんだより 5月

令和3年5月11日 発行

大阪市立新生野中学校 保健室

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、3度目の緊急事態宣言が大阪府を含め4都道府県に発令され、本校も4月26日から午前が家庭学習、給食からの登校する形となりました。5月12日からは午前が学校で学習、給食を喫食し下校。午後が家庭学習の形に変更となります。変則的な学校生活ですが、通常の学校がある生活リズムに戻すために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、しっかりと睡眠をとりましょう。引き続き感染症予防に気をつけながら元気に過ごしましょう。

引き続き！朝の検温・健康観察を忘れずに！

5月に入っても引き続き“健康観察票”を用いて、健康観察を行います。朝起きたら検温し、自分の体調を確認しましょう。暑さや感染症に負けないためには、自分の健康状態を知り、変化に気づくことが大切です。「いつもと違うな、変だな」と感じたら、無理せず休むことも考えましょう。



コロナにも！熱中症にも！負けない体にも！

5月になり気温も徐々に高くなってきました。この時期から気をつけておきたいのが熱中症です。コロナ対策に加えて、熱中症対策も今からしておきましょう。

まぎらわしい、その症状…

熱し暑い場所は避ける

暑い日は無理をしてはいけません。

急に暑くなった日は特に要注意です。



確実に予防できるのは熱中症です！

規則正しい食生活

1日3食の食事が脱水予防につながります。

特に朝食はしっかりと食べて登校しましょう。



こまめな水分補給

冷房やマスクの保湿効果で、のどの渇きを感じにくくなります。

のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。



5月病ってなに??

5月病とは、新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいる
 いろな不調が出てくることです。5月病は正式な病名ではありません。

こんな症状ありませんか?

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

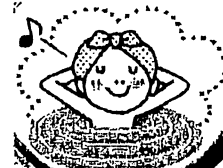
* 十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法をみつけま
 しょう。例えばこんな方法があります!

友だちに話す

部屋の片づけをする

本を読む

ゆっくりお風呂に入る



悩みや相談がある人は、保健室に話しに来てください。

慣れてきたころに気をつけたいこと!

けがに注意!

- 学校の廊下を走っていませんか?
- 登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか?



疲れに注意!

- ゆっくり寝れていますか?
- 毎日朝ごはんを食べていますか?



言葉に注意!

- 元気よくあいさつをしていますか?
- 友だちにきつい言い方をしていませんか?

