

保健だより 5月

令和4年5月
大島中学校



宿泊行事・校外学習があります



新年度が始まり 1 ヶ月が過ぎました。そろそろ新しい環境に慣れてきた頃ではないでしょうか。これから健康診断も含め、たくさんの行事が控えています。しっかりと食事をとり、十分な睡眠をとって体調管理に努めましょう。

また、これから徐々に気温が上がり、じめじめとした暑い日が増えてきます。こまめな水分補給を忘れずに、熱中症にならないよう気をつけましょう。

5月の保健目標 ☆環境を整えよう☆



体と心を休めましょう

「何だかやる気がでない……」、「体調不良が続いている……」今の時期にこのような症状がある人は、もしかすると“5月病”かもしれません。

5月病とは正式な病名ではありません。新年度の環境の変化による不安や緊張から疲れやストレスが溜まり、GWなどの長期休みを経て、心身の不調を起こしてしまうことから5月病とよばれているようです。

心の症状

- ・気分が沈む
- ・イライラする
- ・不安や焦りを感じる



体の症状

- ・頭が痛い
- ・めまい
- ・お腹が痛い
- ・だるい
- ・食欲がない



調子が悪い日が続くときは、生活習慣を整えたり、好きなことをしてリフレッシュしてみましょう。誰かに自分の気持ちをお話してみるのもいいですね。

「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょうか？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！



～保護者の皆様へ～

先日、裸眼視力または矯正視力（眼鏡・コンタクトを着用したときの視力）がB以下（0.9以下）のお子さんに、視力管理カードを配付しました。

B以下の場合は、一度医療機関で検査をすることをお勧めいたします。受診時には視力管理カードを医師にご提出ください。

また、視力管理カードは視力の経過をみるものであり、中学校卒業まで使用します。受診後は必ず学校までご提出くださいますよう、よろしくお願いいたします。

その他の検診につきましても、異常が見つかった場合には治療勧告用紙を配付いたします。医療機関受診後は、受診結果を学校にご提出ください。



◎出発前の体調管理

- ・十分に睡眠をとり、バランスのよい食事をとりましょう
- ・生活リズムを整えましょう
- ・感染症予防に努めましょう
(手洗い・うがい、マスク着用、3密回避など……)



◎乗り物酔い対策

- ・前日はたっぷり睡眠をとりましょう。
- ・酔い止めの薬を飲んでおきましょう
- ・遠くの景色を眺めて、リラックスしましょう
- ・空腹、満腹はさげましょう



◎持参薬の管理

- ・普段飲んでいる薬がある人は持っていきましょう
(保健室の先生から薬をあげることはできません)
- ・持ってきた薬は友達にあげたり、もらったりしないようにしましょう
(人によってはアレルギー反応を起こしてしまうことがあります)

