

ほけんだより 5月

令和6年5月8日(水) 八潮市立大原中学校 保健室



保護者の方と一緒に
お読みください。



新年度が始まり、1か月が経ちました。新しいクラスに慣れてきたでしょうか?5月は心と体が疲れやすい時期です。がんばり続けた自分をぜひほめてあげてください。友達どうして「おつかれさま!!」などと声を掛け合うのもいいですね。



5月の連休明けは、心と体の
体調管理が難しい時期です。

5月病になっていませんか?



4月はワクワクしていたけれど、
何だか疲れてきちゃったわ…。



新しい環境や友だちに緊張



連休で気持ちが緩む



連休明けに体調不良…



5月病を防ぐため、自分の心を大切にする、リフレッシュの時間をつくりましょう。
裏面の『心のセルフケアについて』もお読みください。

♪ 5月の保健目標 ♪

病気の早期治療をしよう

体のメンテナンスを早めに済ませ
勉強や運動をがんばりましょう♪

健康診断シーズンです。～受診はお早めに…～

健康診断の結果を確認しましょう。

視力検査	全員に結果を配付しました。視力がB以下(1.0未満)の人には受診をおすすめしています。
尿検査	異常の疑いがあった人に結果をお渡ししています。
内科検診	*尿検査2次は5月16日(木)です。
歯科健診	全員に結果をお渡しします。受診が必要な人はお早めをお願いします。CO(むし歯のなりかけ)は、日頃のブラッシングで健康な歯に戻ることもあります。



歯と口の健康について

歯科健診を担当していただいている学校歯科医の小倉先生から、大原中のみなさんへアドバイスをいただきました。

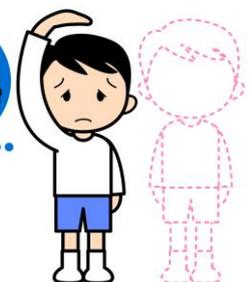
むし歯は全体的に少ないです。しかし、
ブラッシングが上手にできていない人が
います。歯周病やむし歯を予防するため、
日頃のケアをしっかりと行いましょう。



歯肉炎が進むと「歯周病」を
引き起こします。歯周病は歯
をなくす原因になります!!

身長・体重～個人差があります～

「友達と比べて身長が伸びない。」など、不安な人もいるかもしれません。
身長、体重の増え方には個人差があります。また、体重の増加を気にしている人もいますが、中学生のみなさんは体が成長する時期なので、毎回少しずつ増えるのは自然なことです。心配があれば保健室に相談に来てくださいね。



熱中症対策を万全に!

日中は気温の高い日が増えてきましたね。まだ体が暑さに慣れていないので、熱中症に十分気をつけましょう。

① 睡眠・朝食をしっかりとりましょう。

睡眠や栄養をしっかりすることで、熱中症にかかりにくい体をつくりましょう。



② 健康観察をしっかり行いましょう。

自分の健康状態をしっかり確認してください。体調が悪い時は無理せず、家族や先生へ相談してください。



③ 運動前にも水分をとりましょう。

運動前にも、こまめに少しずつ水分をとりましょう。



④ 帽子、日傘などを活用しましょう。

「日傘」「ネッククーラー」も活用し、暑さ対策をしましょう。体育の授業や部活動では、ぜひ「帽子」を着用しましょう。



「すりきず」の応急手当



部活動や体育の授業などが本格的に始まると「すりきず」を負って来室する人が多くなります。きれいに早く治るかどうかは、保健室に来る前の応急手当も大切です。

「傷口を洗うこと」

「止血をすること」

「傷口を保護すること」

が基本です。



友達がケガをしたとき、相手の血液は触らずに助けてあげましょう。

水道水で洗った後、すぐに保健室へ行けない時は、ハンカチなどをあて、おさえるようにしましょう。保健室ではガーゼで止血を行った後、ばんそうこうや傷パッドなどで傷口の保護をします。

保健室へ行く前に...

傷に異物(砂や小石など)が残らないよう、水道水でしっかり洗いましょう。

♡心のセルフケアについて♡

1か月間お疲れ様でした。

こんな症状ありませんか?
心と体が疲れているサインかもしれません。

- やる気が出ない ○食欲がない
- イライラしやすい ○急に泣いてしまう
- よく眠れない、朝起きられない 等



1か月間、新しいクラスで過ごし、ワクワクすることがたくさんあったと思います。しかし、緊張や不安が続き、心と体が疲れている人も多いでしょう。

ゆっくりする時間をとって、自分の心と体をリラックスさせてあげましょう。

体を動かす

好きなことをする

がんばりすぎない

感情を紙に書く

一人で抱え込まない



誰かに話すだけで気持ちが晴れることがあります。家族や先生、友達に話してみましょう。

4月の保健室利用状況

	合計	1日平均
けが	36人	2.4人
病気	89人	5.9人



4月は「新しい学年、クラスでがんばろう!」「たくさん友達をつくらう!」と気合いが入っていたけれど、最近やる気が出ないという人もいないのではないのでしょうか?不安や緊張が続くと心は疲れてしまいます。心をリラックスさせる時間を大切にしてくださいね。

心も大切に...

感染症など健康に関することで不安なことがありましたら、担任、養護教諭、さわやか相談員へご相談ください。