

# ほっと

# 保健室

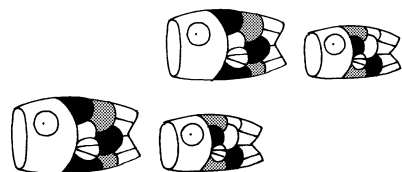
倉敷第一中学校  
ほけんだよりNo.3  
令和2年5月1日

## しっかり刻もう朝の生活リズム

4月は朝夕の気温が低く、体調を崩しやすかったと思います。5月は日中の気温が急に高くなる日もあると予想されています。高い気温に慣れていないときほど、熱中症傾向になりやすいので、寒さだけでなく、暑さにも気をつけて過ごしましょう。こんなときこそ、学校に登校する時と同じ時間に起きて、朝食をきちんと食べ、排便タイムをとり、便秘気味の人、トイレでとりあえず努力してみるなど体調管理に気をつけて生活しましょう。

## ◎5月の保健目標◎

健康な体をつくろう！維持しよう！



## 5月の保健行事



12日(火) 尿検査 (1次検査「4月にさせなかった人」と2次検査「1次検査の結果と2次検査容器を配布された人」)

※5月は、尿検査の回収日が1日しかありません。1次検査については、教室で出してください。2次検査の人は、保健室に直接持って来てください。

※内科検診・眼科検診・耳鼻科検診・聴力検査・心臓検診については、2学期以降を予定しています。保健関係の配布物については、あとわずかですが届いていないものがありますので、必要事項をご記入の上、お子様の登校日に持たせてください。

## 「視力検査の結果のお知らせ」をもらったら・・・

視力検査の結果を、近日中に配ります。視力検査の結果は、左右どちらか片方の目、または両目がA以外の人(1.0未満の視力の人のこと)に全員結果を配布するようになっています。

※特に気をつけていただきたいのは、「視力が両目ともCかDの人」視力低下で、「メガネの度が合わなくなっている人」「物がぼやけて見える人」です。感染症の様子が落ち着いてから、専門の医療機関で診てもらい、結果を担任に出してください。



## 不安定な環境でも元気に、安全に過ごすために！

### ①まずは、自分が安定すること

◎規則正しい生活を心がける  
(寝る・食べる・体を動かす)

↑  
思い切り運動できなくても、体を動かすことは、気分がすっきりします。

(ストレッチ・筋トレ・掃除・ペットの散歩など)

※時間がたくさんあるので、日頃できないところまで、断しゃりてびかびかすっきりしている人が増えているのか、家庭からのごみ出しの量が増えているというニュースがありました。

◎イライラしたり、不安になったりしたときは・・・

鼻から息を  
ゆっくり吸って



口から5秒か  
けてゆっくり  
はく



ちょっと気分をリセット  
できますよ

♡ 健康と安全は落ち着いた心で、繰り返す毎日にあります ♡  
そして、今できる自分の将来の目標に向かって、ポジティブに、小さな一歩を進めましょう。

### ②熱中症予防は暑くない始めの時期から

◎気温が高い日は、家の中でも水分をこまめにとりましょう。  
(朝起きたら・日中も・入浴前後に・寝る前に水分をとることで、体の中の血液どろどろになりやすさに、違いが出ます。心臓や脳血管疾患予防にいいです。)

### ③その他(チャドクガに注意！)

◎チャドクガの幼虫が多く発生するのが5月～6月です。椿(ツバキ)やサザンカの葉に小さな幼虫がたくさんついていたら、要注意です。チャドクガに直接触れなくても、毛が飛んできて、皮膚に触れるだけで皮膚症状(赤いブツブツ・長引く強いかゆみ)が出ます。

チャドクガの毛に触れたときは・・・

①粘着テープでペタペタ取る ②石鹸でよく洗う ③初めは、狭い範囲での症状でも広がるので、皮膚科で早めに診てもらいましょう。

## お知らせ

○「麻しん(はしか)」「腸管出血性大腸菌感染症(O157など)」「新型コロナウイルス感染症」「インフルエンザ」などは、出席停止になりますので、学校へ連絡をお願いします。