

ほっと

保健室

倉敷第一中学校
ほけんだよりN.3
令和3年4月30日

感染症予防とよい生活リズムを意識しよう！

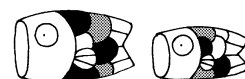


今年はすでに、4月から日中の気温が高い日が多くなっています。5月は更に気温が高くなる日もあると思われます。体育や部活動の時だけでなく、休憩時間にも水筒を持ってきて水分補給をしましょう。朝食をきちんと食べ、夜は早めに休むなどの体調管理や30秒以上の丁寧な手洗いにも気をつけて生活しましょう。

◎5月の保健目標◎



病気の早期治療を行い、健康な体をつくろう！



5月の保健行事



6日(木)	心臓検診(1年生)、内科検診(2年生)	
7日(金)	眼科検診(全校)	
10日(月)	内科検診(10組・11組・12組 1年2組・3組)	内科検診は、体操服の上から 聴診を行うので、夏の半袖体操 服とハーフパンツも忘れずに！
11日(火)	内科検診(1年1組・6組)	
12日(水)	内科検診(1年4組・5組・7組)	
	尿検査 (1次検査「4月にしなかった人」と 2次検査「1次検査の結果で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。		

「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、連休明けから配ります。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)に全員結果を配布し、お知らせするようになります。

※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。感染症の様子落ち着いたから、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。



ストレスと上手につき合おう！

新しいクラスと環境で、緊張や疲れもたまる時期です。ストレスを感じたときに一人で悩んでしまう(ウジウジさんタイプ)とカットなりやすい(カリカリさんタイプ)、自分のタイプはどちらか知って、ストレスと上手につき合しましょう。

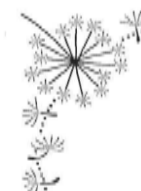
ウジウジさんタイプ

- ❑ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ❑ 起こってもいい悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ❑ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいがち



カリカリさんタイプ

- ❑ すぐにカットとなって人のせいにしてしまう
- ❑ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ❑ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいがち



ウジウジさんタイプへのアドバイス

- ❖ **できそうな目標を順にこなそう**
目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。
- ❖ **今できることを考えてみよう**
今できることを見つけて精一杯取り組み、気持ちが少し楽になります。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。
- ❖ **「できていること」に目を向けよう**
自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

- ❖ **白と黒の間を考えよう**
「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。
- ❖ **「ありがとう」を探そう**
不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるように心にならば心に余裕ができるかも。
- ❖ **見方を変えてみよう**
同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。



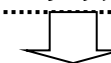
♡ 健康と安全は落ち着いた心で、繰り返す毎日にあります ♡
そして、今できる自分の将来の目標に向かって、ポジティブに、小さな一歩を進めましょう。

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。)

この時期から増えるチャドクガに注意！

◎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

○検診結果が整い次第、異常が見つかった人に、受診のお知らせや2次検査のお知らせをお渡しします。受診されましたら、担任まで書類の提出をお願いします。



