



令和5年5月8日（月）
藤浪中学校 保健室

疲れはたまっていますか？

新学期が始まって1か月ほどがたちました。新しい学年やクラスには慣れましたか。環境の変化によって、疲れが出てくる頃だと思います。疲れをため込まないようにするには「生活リズム」を整えることが大切です。規則正しい生活を意識しながら5月を過ごしましょう。

★5月の保健目標

身の回りを清潔にしよう！

5月の保健行事

- 2日(火) 心電図検査 1年
- 9日(火) 眼科検診 全校
- 15日(月) 内科検診 3年1・2組
- 16日(火) 内科検診 3年3・4組
- 18日(木) 尿検査二次
- 19日(金) 尿検査二次
- 29日(月) 内科検診 1年1・2組
- 30日(火) 内科検診 1年3・4組
- 尿検査二次予備日



わかること。わからないこと。



健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

新型コロナウイルス感染症が5類に変わります！

5月8日（月）から新型コロナウイルス感染症が、感染症法で「2類相当」から「5類感染症」に引き下げられることになりました。これに伴わせて、学校や社会全体での制限が軽減されます。しかし、新型コロナウイルス感染症自体がなくなったり、安全になったりしたわけではありません。生活制限を緩める部分と、今までのように感染症対策を行う部分のメリハリをつけて、過ごしましょう。

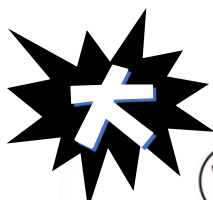
① 毎朝の健康観察表の提出がなくなります。

毎朝ご家庭で検温をして、体温や健康状態を健康観察表に記入し、健康観察を行うという形がなくなります。約3年間、学校生活を安全に守るためにご協力していただき、ありがとうございました。健康観察表の提出はなくなりますが、やはり朝の健康観察はとても大切です。登校前には、生徒本人も自分で体調を確認し、保護者の方もお子様の体調を確認していただきますよう、よろしくお願いいたします。

② 出席停止の取り扱いが変わります。

以前までは、家族で体調が悪い人がいる場合や本人の風邪症状で欠席する場合も出席停止扱いでしたが、今後は特別な事情を除き、本人が陽性と判定された場合のみが出席停止扱いになります。しかし、学校生活を1日過ごせる見込みのない体調の場合は、本人の身体を守るためにお休みをしていただくことをおすすめします。その他特別な事情で出席が難しい場合は、学校までご相談ください。

暑くなり始めが 熱中症の危険



暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

気温が高い日が多くなってきました。日常生活を送っているだけでも、じんわり汗をかくこともありますね。「熱中症は夏が危険！」と思いがちですが、実は暑くなり始めの5月も要注意です。気温自体は高くありませんが、身体が暑さになれていないため、体調を崩しやすいです。

右の暑さ対策を意識して、健康的な生活を送れるようにしましょう。マスク着用は個人の自由ですが、やはり熱中症対策のためには外すことも必要です。自分の体調や暑さに合わせて、マスク着脱も考えられるようにしましょう。

帽子で直射日光を避ける

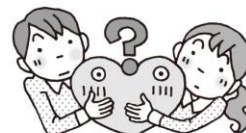
こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む



こんなとき、どう感じる？



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、
「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私とは好みが違うんだな

02.

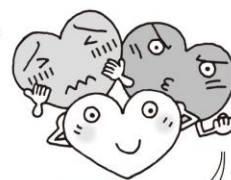
友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、
返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと…？
- ② 無視されてる!?
- ③ 今忙しいのかな？ また明日話そう

自分の“心のクセ”に気づこう

- ①や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



試してみよう



気持ちを書き出す



「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、数日後に見返してみましょう。「こんなときに・こう感じる」という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにくくなります。

他にも…

- ✖ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✖ 思いっきり体を動かす
- ✖ 好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。