

5月のほけんだより

新年度がスタートしておよそ1ヵ月。だんだんと新しいクラスや学年に慣れて少し落ち着いてきたところではないでしょうか。そしてふと気づくと「なんだか体がだるくて重たい」「気分がちょっと優れない」そんなことはありませんか。

新しいことや変わることがあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していることがあり、体も心も疲れやすいです。睡眠を多めにとる、好きなことをする、美味しいものを食べるなど気持ちを緩めリラックスをできる時間を作りましょう。

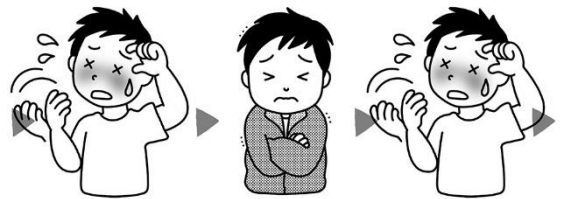
いろいろなことを「頑張る時」と、同じように「ひと休みをする時」も大切にして下さい。



急な暑さや寒さに注意

5月になると、日中の日差しが強くなり、暑く感じる日も増えてきます。しかし、朝と夜は肌寒いと感じる日もあるかと思えます。寒暖差が大きく体調を崩しやすい時期です。上着などで体感温度を調節しましょう。また、体が暑さに慣れていない時期は、熱中症になりやすいので、こまめに水分を取るよう心がけましょう。

寒暖の差が大きい5月。



衣服の調節 こまめに、ね。

紫外線は

ただの

悪者

じゃない



「日焼けしたくないから」と、家の中で過ごすことが多くなっていませんか？日焼けの原因となる紫外線は「肌によくない」と嫌われがちですが、実は人の体にとって大切な栄養素を作ってくれています。

ビタミンDは、紫外線から作られる！？

ビタミンDは骨や歯に成長を助けたり、癌などの病気を予防したりする効果があると言われていています。魚類やキノコ類からもとれますが、皮膚に紫外線を当てるだけで体内に作りだすことができるのです。

大切なのは適度に日光を浴びること！

朝、起きたらしっかりと朝日を浴びて、休日も天気の良い日は外に出て、体を動かしてみてください。



健康診断の日程

内科検診

5月18日(水)、5月19日(木)、6月2日(木)

尿検査回収日

5月20日(金)、6月1日(水)

忘れずに提出しましょう！都合が悪い場合には、保健室まで連絡をしてください。



※全校身体計測をまだ受けていない生徒は、保健室で計測を行います。声がかかったら忘れずに保健室まで来てください。

保健室からのお知らせ

健康診断:精密検査受診のお願い

健康診断の結果、精密検査や受診が必要と、別途、お知らせを受け取った人は、医療機関を受診してください。心電図検査、胸部レントゲン検査、尿検査、聴力検査での精密検査は、受診後、必ず結果を保健室に提出してください。

感染症対策のお願い

引き続き新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いいたします。朝の健康観察、日々の手洗い、マスクの着用をしっかりと行いましょう。また、体調が優れない場合は、自宅でしっかりと休養をとりましょう。

宿泊行事に向けて

通院中または持病があって薬を飲んでいる人は、その薬を持参してください。喘息や、アトピー、アレルギーの人は、普段は症状が落ち着いていても、宿泊行事中は慣れない環境や疲れによって症状が悪化することがあります。心配な場合は、事前にかかりつけ医に相談をしておきましょう。また、酔い止めや頭痛薬、胃薬などの常備薬がある人は、忘れずに持参しましょう。体調について何か不安がある場合は、事前に保健室に相談してください。

5月のクオレの予定

5月14日(土) 18日(水)、21日(土) 14時半まで、28日(土)

何かありましたらお気軽にご相談ください。

