

5月のほけんだより

令和4年5月
茨木市立西中学校
保健室



ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しよう



かんたんさの大きい今の時季、日中は汗はむ日も出てきて、気をつけたいのが**熱中症**です。

「夏の病気でしょ?」「まだ早い」と思っている人もいるかもしれませんが、実は急に暑くなった日は、体が暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。

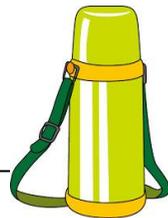
★規則正しい生活

(朝ごはんは必ず食べよう! 寝不足にも注意!)

★こまめな休けいと水分補給

★体調の悪い日は無理をしない

この3つのことに気をつけて、**少しずつ体を暑さに慣れさせましょう!**



水分補給は、**運動を始める前**と、のどが**渇く前**にこまめに行うことがポイント!

毎日、水分補給できるものを忘れずに持ってきてください!

あせ 汗をかくヒミツ

人は暑い時や運動した時だけでなく、お風呂に入っているときや普段の生活の中でも、気づかないうちに汗をかいています。

汗は、乾く時に体の表面の熱をうばいます。体温が上がりすぎないように、バランスをとっているのです。

汗は体温調節の大切な役割を果たしてくれています。

水分補給や規則正しい生活は、**感染症予防にも大切!**



尿検査	5月24日(火)	再検査予備日
耳鼻科検診	5月31日(火)	1年生・2、3年該当者
歯科検診	6月2日(木)	対象クラス未定
	6月7日(火)	対象クラス未定
	6月9日(木)	対象クラス未定

※心臓二次検診は日程が決まり次第、対象者にお知らせします。

視力検査や眼科検診等の結果のお知らせについて、受診と書類のご提出ありがとうございます。これからの方は引き続きよろしくお願ひします。

健康診断の結果、一度受診が必要と言われた場合は、結果のお知らせをお渡ししています。学校での健康診断はスクリーニング検査のため、受診しても治療が必要ない場合もありますが、ご家庭でも経過観察をお願いします。



体と心の休息はとれていますか??



心と体は とっても親密

心の不調から体の不調がおこることもあれば、体の不調が心の不調を招くこともあります。



こんな症状があれば、それは体と心のサインかもしれません。そんな時はゆっくり休んでみましょう。体を動かしたり、音楽を聞いたり、気分転換をする時間をつくることも良いですね。もし困っていることがあるならば、誰かに話してみましょ。家族でも、友達でも、学校でも、もちろん保健室でも、誰かに話すことは勇気があるかもしれないけど、相談することはとても大切です。



「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか? 自分で解決法を考えたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK! でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう?

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか? 親身に聞いてくれる人がきついたり、切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。



これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします!

