

5月のほげんだより

令和5年5月18日
大村高校保健室

新学期が始まって2か月が経とうとしています。
新しい学校や学年、クラスには慣れてきましたか？
5月は、気づかないうちに4月からの疲れが溜まっていたり、
連休での生活リズムの変化、中間考査などもあり、疲れが出やすい時期です。いよいよ高総体も近づいてきますので、日頃の成果をしっかりと発揮できるように、疲れを感じた時には、早めに睡眠をとり、心と身体を休養させるようにしましょう。
少しずつ気温も高くなり、夏が近づいてきています。熱中症になりやすい時期ですので、気を付けて過ごしていきましょう。



5月病になっていませんか？

新しい環境や友だちに緊張 → 連休で気持ちが緩む → 連休明けに体調不良...

こんなことをしてみましょう

- 何も考えない時間を作る
- ぐっすり眠る
- 信頼できる人に相談する
- 好きなことをする

寝る前に OFF

テレビ、タブレット、スマホ、ゲーム

メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前*にはしっかり「OFF」!

*日本脳科医会 HP [こどもの目] より

熱中症が増えています

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

*裏面にも大切なお知らせがあります

健康診断の結果について

健康診断・身体測定を実施しました。
内科・眼科検診で受診が必要な人
視力検査で「B」「C」「D」の人には、
お知らせを配布します。
歯科検診結果は全員に配布しますので、
自分の結果に合わせて受診しましょう。

＜受診するとき＞

- お知らせ用紙を病院へ持って行きましょう。
- 受診時にお知らせ用紙に記入してもらい、**必ず保健室まで提出**をお願いします。
(既に受診が済んでいる場合には、その旨を用紙に保護者の方に記入してもらい、
保健室へ提出してください。)



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」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 感染症法5類になりました

5月8日より新型コロナウイルス感染症が感染症法5類へ移行となり、出席停止等の基準も変更となりました。

＜出席停止の基準＞

感染が確認された生徒に対して
**発症した後5日を経過し、かつ、
症状が軽快した後1日を経過するまで**

(検査にて陽性が判明した時には、遡って出席停止として取り扱います。)

＜出席停止解除後＞

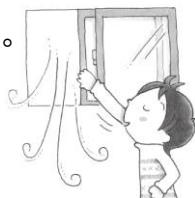
**発症から10日を経過するまでは、
マスクの着用が推奨**されています。

5類へ移行しても、感染する病気ということは変わりません。

- 適切な換気
- 手洗いなどの手指衛生
- 咳エチケット

今後もしっかりと心掛けましょう。

わからないことや不安がある時には
保健室へ相談してください。



5月31日は、世界保健機構が定めた世界禁煙デーです。「たばこを吸わないことが普通」という社会を目指して、様々な活動が行われています。

実は…20歳よりも前にたばこを吸い始めると、男性は8年、女性は10年寿命が短くなることがわかっています。さらに、夫がたばこを吸っていると、妻は肺がんのリスクが1.3倍になるという研究もあります。たばこの臭いがすると感じたら、もう有害物質が体内に入っているのです。

あなたやあなたの大切な人の健康のために
一生「たばこを吸わない」という選択をしてみませんか？