

# ほけんがよりの5月

## 5月の健康診断日程

6日(木) 歯科健診(2年) 8:50~保健室

**\*朝食後の歯みがきを丁寧に!**

7日(金) 内科検診(3年) 13:20~

10日(月) 心臓検診予備日 13:30~ 総合福祉センター

19日(水) 尿2次検査 ※1次検査未提出も含む

25日(火) 尿2次検査(予備日)



## 健康診断が行われています。

**【眼科検診】** アレルギー性結膜炎→12人

眼瞼皮膚炎→2人 霰粒腫→1人

**【耳鼻科検診】** 耳垢栓塞→2人

\*これから治療や受診が必要な人に「治療のお願い」「健康診断結果のお知らせ」等を配布します。保護者と一緒に確認してください。健康で充実した学校生活を送るためにも、早めに医療機関を受診してください。



新しいクラスでの生活がはじまって約1ヶ月が経ちました。新しい出会いがあり、緊張しているせいか、心の疲れも出てくる頃です。また気温差が激しく、体調を崩している人もでてきています。自分で体調管理をしっかりしましょう。志木市は、「蔓延防止等重点措置」の対象区域となりました。(4/28~5/11)裏面をよく読み、ゴールデンウィークを過ごしましょう。

志木第二中学校

保健室

R3.4.30

## ゴールデンウィーク後は疲れがどっと出ます!

休み中生活リズムが崩れて、風邪をひいたり、熱をだしたりして体調不良になりやすくなります。「5月病」とも言われるように、体と心の症状が出やすくなるので、規則正しい生活を心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。

## 元気のひけつは、規則正しい生活リズム



早ね早おき、じゅうぶんな睡眠



3度の食事をしっかり食べる



毎朝きまった時間にうんち



外で元気にからだを動かす

### ★質の良い睡眠のポイント★

- ①寝る前に読書・テレビなど、神経を興奮させない
- ②暗くして寝る  
(明るいとうっすり眠れない)
- ③考え事をしない。

### ★元気になる栄養素★

ストレスには、鉄分(レバー、貝類、大豆製品)やたんぱく質(肉、魚、卵)、ビタミン(果物)が効果的!カルシウムはイライラを押さえ、心を安定させてくれます。

ストレッチをする、ウォーキングをするなど運動部以外の人は特に、体を動かすことが必要です。

## 爪・ハンカチ検査を実施しています!

生徒保健委員会で月に一度、「爪・ハンカチ検査」を実施しています。

毎日ハンカチを持ってきて、手を洗ったらハンカチで拭きましょう。

着替えたら、制服のポケットから体育ズボンのポケットにハンカチを入れ替えましょう。

また爪が伸びている人がいます。週に1回、曜日を決めて爪を切りましょう!



## 保健室ボランティア

十文字学園女子大学3年生の小川ほのかさんが1週間に1回程度、保健室のお手伝いに来ています。保健の先生「養護教諭」を目指しています。よろしくお祈りします。

\*新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐのが難しい一因は、明らかな症状がなくてウイルスを持っている元気な人がいることです。自分がウイルスをもらわないようにするとともに、私たちがもしかして持っているかもしれないウイルスをほかの人、特にリスクの高い高齢者や持病のある方たちに感染させないための行動を、積極的にとってください。新型コロナウイルス感染から、日本の元気を守れるかどうかは、私たちが行動変容できるかどうかにかかっています。私たちの正しい行動で2週間後の未来を変えてことができます。

### \*新型コロナウイルス感染症関連による出席停止について

次の場合は出席停止となります。お休みをして登校する際は「登校届」(保護者記入)を提出してください。「登校届」は本校ホームページの「保健関係書類」からダウンロードするか、担任に申し出てもらってください。

- 新型コロナウイルス感染症に感染した場合、濃厚接触者となった場合
- 本人や同居家族が発熱・倦怠感・咳等の症状がある場合
- 本人や同居家族がPCR検査の対象となった場合

## スマホをいじめて…さてなにしよう

スマホを使っている時間、あなたはどれくらいだと思いますか? 1時間? 3時間?

それとも4時間をこえる? ために1日、チェックしてみませんか?

もし3時間も使っているなら、睡眠時間7時間とすると、起きてる時間の6分の1以上を使っていることとなります。もったいない!

見るもの・聞くもの・読むものをどんどん吸収する力のある今だから、心がぐっとくるような時間をたくさん過ごしてほしいです。

スマホをいじめて、なにをする?



## 世界禁煙デー 5月31日

タバコの3大有害物質は

**ニコチン** タバコをやめられなくする原因物質。血管を収縮させる。

**タール** 発がん性物質。通気道の細胞にダメージを与える。

**一酸化炭素** 血液中の酸素を運ぶ力を弱くして、全身を酸欠にする。

タバコが招く主な病気

がん 肺がん・あらゆるがん

循環器の病気 狭心症・心筋梗塞

呼吸器の病気 肺気腫・慢性気管支炎

歯周病にもなりやすくなる

ちょっと目を閉じて想像しよう。

5年後のあなた、それでもタバコを吸っていますか?



