

ほげんだより 5月

H31. 4. 24 発行

宇和島南中等教育学校 保健室

新年度が始まってひと月が経とうとしています。新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。しかし、その一方で心身の疲れが出やすい頃でもあります。連休をうまく活用し、それぞれ自分に合った方法で上手にリフレッシュしましょう。

＼ 新学期が始まって、ひと月 ／

からだ 心 疲れていませんか？

からだ
の不調は
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

- CHECKLIST
- 落ち着かない
 - やる気が出ない
 - イライラする
 - 不安やあせりを感じる
 - 気もちが沈む
 - なにをするのも面倒くさい
 - 集中できない



心
の不調は
ありませんか？

疲れを感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない
- ★「～でなくっちゃ」をやめる
…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります
- …新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



～これからの季節、こんなことに気をつけて～

マダニによる感染症にご注意！

春先からマダニの活動が活発化してきます。レジャーや校外で活動する時は、次のような点に気を付けましょう。

- ・マダニが多く生息する場所（野山、草むら等）に入る場合は、長袖、長ズボン、帽子等を着用する。
- ・防虫スプレー（ディート含有）を肌の出る部分に噴霧する。
- ・帰宅後は、上着等を家の外で脱ぎ、すぐに入浴してマダニに咬まれていないか確認する。



Q. マダニにかまれた場合はどうすればいいの？

- ・無理に引き抜こうとするとマダニの一部が皮膚内に残ってしまうことがあるため、吸血中のマダニに気が付いたら、つぶしたり無理に引き抜いたりせず、医療機関（皮膚科）で処置してもらう。
- ・野山に出かけた後に、発熱、食欲不振、嘔吐等の症状が出た時は、早めに医療機関を受診する。

熱中症は予防が大切！

朝夕に吹く風はまだ冷たかったりしますが、日中の気温は、ぐんぐんと上がって真夏日のような日もありますね。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症にも注意が必要です。ちょっと気を付けることから予防が始まります。

規則正しい生活を送るとともに、出かけるときには水分補給ができるよう、飲料水の準備をしておきましょう。

① こまめな水分補給
のどが渇いていなくても水分をとる。飲料水の携帯を。



② 30分に1回休憩
体温を下げるために休む。



③ 服装に気を付ける
薄着で風通しの良いものを。
帽子も大切。



◇◇◇保健室からのお知らせ◇◇◇

今後の健康診断の日程について

内科検診 5月7日(火) 13:30～ 後期生対象 場所：会議室

眼科検診 5月23日(木) 13:50～ 問診票による抽出者対象 場所：会議室

歯科検診① 6月4日(火) 8:55～ 前期生対象 場所：会議室

小児生活習慣病予防健診(1年希望者)・貧血検査(2～6年希望者)

6月6日(木) 13:50～ 場所：会議室 検査機関：総合保健協会

歯科検診② 6月13日(木) 8:55～ 後期生対象 場所：会議室



色覚検査について

学校での色覚検査は、社会的に見やすい色環境が整ったことにより、平成15年度の小学4年生から定期健康診断の必須項目から削除され、全国の多くの学校で検査が実施されなくなりました。色覚に異常がある場合も状況によって色が見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由を感じることはないと言われていますが、その一方で、色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。また、将来、進路や職業を選択するにあたり、自分自身の色覚特性を知っておくことは大切です。

色覚に不安を感じている場合には、眼科専門医での検査をお勧めします。なお、学校においても、保護者の同意があれば色覚検査を行うことは可能ですので、学校での検査を希望する場合は、1年生以外は、5月上旬に配布する眼科問診票の「色覚検査を希望する」箇所に○印を記入してください。後日、保護者宛の申込書をお渡しします。

1年生は、保護者宛に色覚検査申込書を配布しますので、希望する場合は、申込書を提出してください。