

# えがお

心身ともに健康になろう！  
八坂中学校 保健室  
保健だより  
令和5年5月10日

5月の保健目標：生活習慣を整えよう！

## 健康生活は規則正しい生活リズムと生活習慣から！

新学期が始まってひと月が過ぎました。  
「五月病」を予防し、毎日を健康に過ごせるように  
自分の生活習慣を見直してみてください。



<p>早寝して毎日決まった時間に起きる</p> <p>Good morning ☆</p>	<p>3食きちんと食べる</p> <p>特に朝は大事だよ</p>	<p>朝、決まった時間に排便をする</p> <p>スッキリ</p>
<p>適度な運動を継続</p> <p>Run Run Running</p>	<p>手洗いなど身のまわりの清潔を心がける</p>	<p>ストレスの発散を心がけ上手にリラックス</p>

## 5月病ってなあに？

「5月病」という言葉を聞いたことはありませんか？

正式な病気の名前ではありませんが、まわりの環境が新しくなり、気持ちが不安定な日が続くことにより、体のいろいろなところから調子が悪くなっていくことを「5月病」とよんでいます。



### ★ 症状 ★

- 疲れている時が多い
- やる気が出ない
- 何をやっても楽しくない
- イライラする
- 頭痛やめまいが多い
- 夜、寝つきにくい
- 頭がボーッとする

## ☆☆ 18日(木)は腎臓病検査(二次・一次最終)の回収日です！☆☆

二次検査の対象者・1回目の回収日に提出できなかった生徒が対象です。

- 1 回収日時 **5月18日(木)**
- 2 方法 ★登校後～8:35までに、本人が直接保健室へ提出
- 3 その他 容器がない人は前日までに保健室に取りにきてください。  
配布されたプリントをよく読んで、提出をお願いします。

忘れた人、体調により提出できない人は、保健室に相談に来てください。



# □□新型コロナウイルス感染症の法的位置づけが変わりました□□

5月8日から新型コロナウイルス感染症は感染症法上の位置づけが5類に引き下げられました。それに伴い、学校内の対応について変わること・変わらないことがあるので確認をお願いします。

## <変わること>

- ・「健康カード」の確認を行いません。
- ・マスクの着用を求めません。(給食配膳時や接近する活動ではマスクが必要になります。)
- ・感染者の出席停止期間が「発症後5日経過かつ症状軽快後1日以上経過するまで」となります。
- ・校内の消毒は、流行状況により適宜行います。

## <変わらないこと>

- ・登校前に毎日検温をし、健康観察を行います。体調不良がみられる場合は登校を控えてください。
- ・手洗いの励行(登校時、教室移動の時、トイレの後、給食前、外から校舎に入る時など)
- ・給食は班ごとに向かい合うことはせず、前を向いて食べます。
- ・冷水機は使用禁止です。水筒を持参するようにしましょう。
- ・常時換気を行い、休み時間には窓やドアを開け換気を行います。換気扇は常に稼働しましょう。

☆法的位置づけは変わりますが、流行がおさまったわけではありません。感染対策をとりながら、健康・安全・充実した学校生活を送りたいですね。

手洗いで徹底予防!



見えないけれど...  
手にはウイルスがいていい!

\*\*\*\*\*

## 熱中症に気をつけて!!

疲労や寝不足、朝食抜き、水分不足は熱中症の原因になります。

体調がよいときでも常に水分補給を忘れず、熱中症の予防を心がけましょう。



高温・多湿・無風・直射日光には要注意!!

## 熱中症の予防には

- 服装：吸湿性、通気性のよい素材のもの。屋外では熱の吸収しにくい白っぽい色の服を。
- 運動：30分に1回は休憩をとり、十分に水分を補給。軽い運動から。
- 体調：睡眠を十分とる。下痢、発熱、疲労感の強いときは練習を休む。

## 水分補給のポイント!!

- ★運動前：運動を始める30分くらい前に250~500ml程度の水分を数回に分けてとる。
- ★運動中：15~30分ごとに水分補給。飲む量は1回につき、一口~200mlを目安とする。
- ★運動後：汗をかいて減った体重分を補うために数回にわけて水分をとる。



水筒・タオルやハンカチを毎日忘れずに持参するようにしましょう!