

おはんだより5月

令和3年5月10日 鶴ヶ島市立西中学校 保健室

新年度がはじまり、1ヶ月が過ぎました。新しい環境にも少しずつ慣れてきて、落ち着いてきたころかもしれません。そんなとき、ふと心身の疲れを感じる場合があります。“5月病”と言われるものですね。正式な病名ではありませんが、なんとなくだるかったり、食欲がなかったり、不安やあせりを感じたり、やる気が出なかったり…。また、春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。適度に休息をとりながら、心身の調子を整えていきましょう。

身体測定の結果



4月に行った身体測定の平均値です。 ※県平均は、令和2年度のデータ

		身長(cm)		体重(kg)	
		西中平均	県平均	西中平均	県平均
男子	1年生	151.7	152.5	42.1	43.7
	2年生	160.0	159.5	48.9	48.7
	3年生	165.1	165.2	52.7	53.8
女子	1年生	151.8	152.1	44.3	44.3
	2年生	152.9	154.8	46.6	47.0
	3年生	157.8	156.6	50.9	50.2

成長には個人差があります。この数値はあくまでも平均値です。身体のことでは何か心配なことがある人は、保健室へ相談にきてください。

5月の保健目標

病気を早く治そう

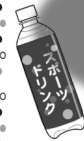
健康診断は、「受けたら終わり」ではありません

健康診断には、「自分の体や健康に関心をもつ」という目的があります。異常や病気が見つからなくても、毎日の生活習慣を見直して、これからも健康に過ごせるようにしていきましょう。



また、学校の健康診断では、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを確認しています。健診の結果、異常や疑いのある生徒には、プリントでお知らせをしていきます。病気を早く見つけて、早く治療をするために、お知らせを受け取ったら早めに病院を受診してください。

水筒を持ってこよう!



のどが渴いていなくても
こまめに水分補給をしましょう。

のどが渴いたと感じる頃には、すでに脱水が始まっています。熱中症の予防では、水分と同時に塩分も補給することが大切です。

汗をたくさんかく日には水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクがオススメです!



健康診断のお知らせ 5月

日にち	検査項目	対象
5/10(月) 13:40~	心臓検診	1学年
5/11(火) 9:50~	眼科検診	全学年
5/12(水) 朝	尿検査 (予備日)	対象者のみ
5/26(水) 13:40~	内科検診	2学年
5/31(月) 昼休み	色覚検査	希望者

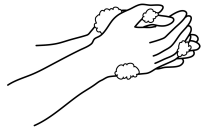


詳細は
「健康診断だより」
で随時お知らせします。

感染症対策のきほん① —正しい手洗い—

感染症対策で大切な、手洗い。食事の前、トイレの後、外から帰ってきたとき…当たり前のように行っていますね。でも“正しい”手洗いはできていますか？慣れてくるとつい“パパッと”手洗いになっていませんか？正しい手洗いは、石けんで、少なくとも20秒以上かけて、手の隅々までしっかり洗います。

①



流水でよく手をぬらした後石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

②



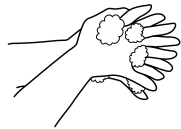
手の甲を伸ばすようにこすります。

③



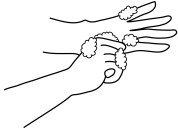
指先・爪の間を念入りにこすります。

④



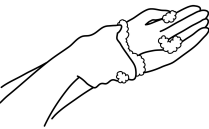
指の間を洗います。

⑤



親指と手のひらをねじり洗いします。

⑥



手首も忘れずに洗います。



ハンカチを持ち歩く習慣を

正しい手洗いをした後は、清潔なハンカチやペーパータオルで水をよく拭き取って乾かしましょう。せっかく手を洗ったのに、服でふいたら意味がありません。毎日持ってくる「健康観察カード」「マスク」とセットで「ハンカチ」を用意する習慣をつけましょう。また、ハンカチの共用は絶対にしないでください。



保護者の方へ

健康診断の結果、医療機関での検査・医師の診察が必要なお子様には、「定期健康診断結果のお知らせ」を配布・通知していきます。※身体測定と歯科健診の結果は、全生徒に配布します。

なお、学校の健康診断は、病気の可能性があるかないかを調べるスクリーニング検査です。受診の結果、『異常なし』と診断される場合がございます。しかし、病気の早期発見・早期治療のため、健康で充実した学校生活を送るためにも、早めに受診をしていただきますようお願いいたします。病院受診後は、「定期健康診断結果のお知らせ」下部にあります「診断結果」を学校へ提出してください。よろしくお願いいたします。

本当に戦わなくてはいけない相手は「人」ではなく「ウイルス」で、一人ひとりの心の中にある「恐怖」

日本赤十字社のホームページに、上記のメッセージを込めた動画が公開されています。

「恐怖は、誰の心の中にもいる。だから励ましあおう。応援しあおう。」

人は、団結すれば、恐怖よりも強く、賢い。

恐怖に振り回されずに、正しく知り、正しく恐れて、今日、私たちにできることを、それぞれの場所で、この動画の最後に流れてくる言葉です。

人から人へと広まっていく、もしかしたら、ウイルスよりも恐ろしいものとは…？

そして、わたしたちができることは…？

みなさんにも見て、考えてもらいたい内容です。

