ほけんだより5月

２０２１年5月
貝塚市立第一中学校
保　健　室

緑が美しい季節となりました。新しい学年には慣れてきましたか？「まだ慣れないなぁ･･･」という人も大丈夫。自分のペースで毎日を積み重ねていきましょう。

でも「ちょっと疲れたな」と感じたら、ひと休みしましょう。

不安なことや心配なことがある人は、一人でため込まず、友だちやおうちの人、先生などに話してみてくださいね。【誰にも話せない悩み】から【話せる悩み】に変わると、気持ちも、ストレスの感じ方も、きっと軽くなりますよ。

ストレスをコントロールしよう　自分の考え方は･･･？

ストレスが大きくなると、
こころと体が SOS を出します。

- イライラ
- 急に悲しくなる
- 気分が落ち込んでやる気が出ない
- 頭、肩、お腹などが痛くなる。
- ぐっすり眠れない。
- 食欲がなくなる。
- 食べ過ぎたりする。など。

同じ出来事が起きても、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれです。その分、ストレスの受け方も違ってくるのです。
自分の考え方のクセを知っておくと、ストレスと上手につきあう手助けになりますよ。さて、次の場面、あなたならどんなふうに考えるでしょうか？

→　友だちにあいさつをしたけど、返事がなかった。

今回の場合の、
Ｃさん・Ｄさんの
考え方だとストレスを
ためやすそうですよね。

見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になりますよ。

～みつけよう～
♪自分でできる
リフレッシュ♪

- からだを動かす
- 音楽を聴く
- 歌う
- 今の気持ちを紙に書く
- 腹式呼吸をくりかえす

タバコに手を出さないで・・・

STOP!　**タバコを吸って、ストレスが解消されるのは･･･ウソです。**

タバコを吸う人のイライラは、タバコの中の依存物質“ニコチン”が原因です。
ニコチンが体内からなくなると、イライラしてタバコが吸いたくなります。

➡ タバコを吸うとニコチンが体に入り一旦、イライラが治まります。
➡ ニコチンが切れたらイライラします。
➡ タバコを吸う人はその悪循環を繰り返します。

ですから、イライラしたら、タバコに手を出す前に、別の方法を一緒に考えましょう。

覚えていますか？
新型コロナウイルスの感染拡大予防のための、3つのお願い。
～4月初めの学年集会で保健室から話しました～

①毎朝、登校前に健康観察をしましょう。

体調が悪い時には無理をせず学校を休んで、家で休養しましょう。
朝、体調が悪いなと感じたら必ず熱を測りましょう。３７．５度以上の場合やいつもより熱が高い時、咳や鼻水など風邪症状がある場合は、自分のためにも、周りの人のためにも学校を休んでください。発熱や風邪症状でのお休みは出席停止扱いで、欠席にはなりません。

②マスクを着用しましょう。

学校にいる間は体育の時間、体調不良で息苦しいとき、屋外で十分な距離がとれるときを除いて基本的にマスクをしましょう。マスクは感染予防に非常に効果的だと言われています。全国的にこの冬にインフルエンザが全く流行しなかったのは、マスクの着用が徹底されたからだと言われています。

給食時は前を向いて食べますが、できるだけ会話をせずに食べて、会話をするときにはマスクを着用するように心がけましょう。

マスクは自分の健康を守るだけでなく、人にうつさない意味があります。
<u>周りの人のためにもマスクをつけましょう。</u>

③コロナウイルスに関する差別偏見をなくしましょう。

いつ誰が感染するかわかりません。病気に対する不安もあるでしょうが、「〇〇の学校でコロナが出たらしい」「〇〇がコロナらしい」という話は、人を傷つけたり、周りの人の不安をあおったりすることにつながります。不安な思いで病気と闘っている人を責めたりすることなく、自分が感染したときにどんな声をかけてもらえたら嬉しいのかを考えて、言葉をかけることができる、温かい一中のみんなであってほしいと願っています。

健康診断が続いています。

４月から健康診断を実施していますが、学校の検診はスクリーニングで、何か所見があった場合のみ、お知らせプリントで連絡します。病院で詳しく検査を受けたり、治療が必要なものについては、できるだけ早く治療を受けることをお勧めします。７月の懇談時には「健康診断結果一覧」をお渡しします。

内科検診

5月１０日（月）
２年生、
３年４組～７組

●半袖の体操服を忘れないようにしてください。

尿検査二次（対象者のみ）

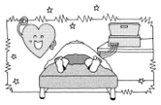
5月１１日（火）

●尿検査一次の結果、再検査が必要な人にお知らせを渡します。
●尿検査一次を提出していない人も、この日に必ず提出してください。最終の検査日になります。
●忘れた場合は学校でとってもらいます。

心臓二次検診（対象者のみ）

6月１１日（金）

●心臓一次検診・内科検診の結果・１年生の学校心臓検診調査票より、詳しく検査が必要な人にお知らせを渡します。



歯科検診

5月２７日（木）
１年生、
２年１～４組

6月１０日（木）
２年５～７組、
３年生

●むし歯の有無、歯ぐきの病気、歯並び、かみ合わせ、あご関節の状態の検査をします。

≪注意すること≫
・朝、歯磨きをしてきましょう。
・検診の前は、うがいをしましょう。

眼科検診（抽出者）

6月２５日（金）

●目に病気がないかを調べます。
≪注意すること≫

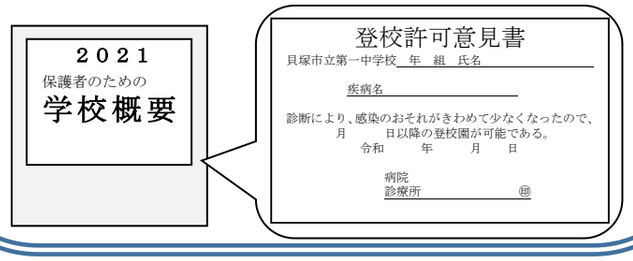
・事前に学校で生徒にアンケートをとります。
・眼科検診を是非受けたい人は、「眼科検診で校医さんに診てもらいたいですか？」の項目を「はい」にしてください。

耳鼻科検診（１年生）

6月１０日（木）１年１～３組
6月１４日（月）１年４・５組
6月１８日（金）１年６・７組

●耳・鼻・のどに病気がないかを調べます。

≪注意すること≫
・事前にご家庭でアンケートをとります。
・検診を受ける前の日に、長い間耳そうじをしていない人は、耳そうじをしておきましょう。
・検診前にはうがいをしましょう。

『学校概要』は大切に保管しておいてください！！

『学校概要』（５月～６月に配付される予定です）に学校感染症による出席停止について書いてあります。感染症が治って登校するときには、病院で記入していただく「登校許可意見書」が必要です。インフルエンザに限り、コロナ渦の現在の状況を鑑みて今年度も引き続き保護者の方にご記入いただく「出席停止報告書」の提出をお願いします。「登校許可意見書」、「出席停止報告書」は概要の巻末にあります。学校のホームページからダウンロードもできます。