



ほけんだより

NO.2

桐生市立中央中学校・保健室

令和4年5月6日

新しい年度がはじまって、1ヶ月がたちました。コロナ対策もあり、この時期は体調をくずしがちですが、みなさんは大丈夫ですか？なんとなくやる気がでない、食欲がでない、落ち込んだ気分が続く…こんな時は、まわりの人に話をするだけで気持ちが楽になることもありますね。

～5月の保健目標～

「生活のリズムをつくろう」

寝る時間と起きる時刻を一定にして、リズムをくずさないようにしましょう。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。



<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p>
------------------------	---------------------------	------------------------	-----------------------------

コロナウイルス感染症予防をみんなでがんばりましょう。

正しくマスクをつけて、熱中症予防に水筒（水・お茶・スポーツドリンク）を持参して、休み時間にこまめに水分補給をしましょう。

せっかく手をきれいに洗っても、ハンカチやタオルを持参していない人がいます。学校に清潔なハンカチの予備をおいて置くのもよいですね。

～保護者様へお願い～

いつも「家庭で行う健康観察表」のサインをありがとうございます。朝の健康観察で、本人もしくは同居の方が「風邪症状がある」ときは、「出席停止」の扱いになります。どうぞご理解をお願いいたします。



① 鼻と口の両方を確実に覆う

② ゴムひもを耳にかける

③ 隙間がないよう鼻まで覆う

<5月の保健行事>

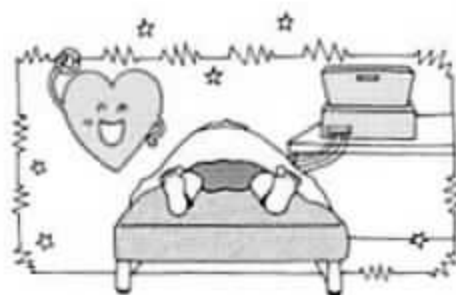
5/12(木) 心臓検診 13:30~ 1年生

*欠席してしまった場合は、

7/4(月) 9:30~10:30 保護者の引率で
群馬県立桐生工業高等学校で検診になります。

*心臓検診の際、

女子は長袖の体育着が必要です。



5/16(月) 内科検診、結核健診 13:30~ 3年生、4、5組

5/23(月) 内科検診、結核健診 13:30~ 1年生

5/25(水) 内科検診、結核健診 13:30~ 2年生

*内科検診の際、女子は長袖の体育着が必要です。

熱中症のことを知っておこう

熱中症は、暑さの中で起こる障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病があり、命に関わることもあります。

暑さになれていないと起こりやすいので、適度に体を動かすことが大切です。そして、大切なことは水分の補給です。のどがかわく前に、水分をとるようにしましょう。大量の汗をかいたときは、水分と同時に塩分もうばわれます。その時、水分だけの補給になると、血液の塩分濃度がうすまり、頭痛やけいれんなど低ナトリウム血症をおこしてしまいます。大量の汗をかいた時は、塩分と水分の補給が大切です。



まずは、朝食をしっかり食べて、水筒を持参してこまめな水分補給をこころがけましょう。

~保護者様へお願い~

• 4月から6月にかけて健康診断があります。健康診断の結果「受診のおすすめ」の通知が配付されましたら、早期受診をお願いいたします。

• 3年生の修学旅行保健調査票、本心配付いたしました。5/13(金)までにご記入の上、担任へ提出をお願いいたします。