

ほけんだより



今治東中等教育学校 保健室 令和6年5月発行

さわやかな風が吹く季節になりました。入学・進級してから、1か月がたちましたね。クラスや部活動等、新しい環境にも徐々に慣れてきた頃ではないでしょうか。しかし、緊張がとけたことで、心身の疲れが出る時期でもあります。

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。
心を元気にするには、
生活習慣を見直して
体の調子を整えることも大切です。
バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、
「もう半分しかない」と思うのではなく、
「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。
同じものでも見方を変えれば、
気持ちも変わってきますよ!



心の健康を
保つために
できること

誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、
悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、
話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、
何でもよいのです。自分なりのリラックス法を
いくつか見つけておきましょう。

5月の健康診断日程



検診項目	日時	対象者
内科検診 10:00~	5月22日(水)	401、402、403、103、104、404
歯科検診 9:00~	5月20日(月)	101、102、103、104、401、402
	5月23日(木)	302、303、304、501、502、503
	5月24日(金)	201、202、203、204、301
	5月27日(月)	403、404、601、602、603
尿検査(3次)	5月28日(火)	該当者が保健室に提出

健康診断の結果について

学校での検診が未受診の場合や、健康診断の結果、受診や治療が必要な場合には、学校から「検診の案内」や「受診のおすすめ」のプリントを配布しています。なるべく早めに、専門医等での受診をおすすめします。

なお、受診した場合には、学校まで結果を知らせてください。よろしくお願いします。

暑熱順化って知っていますか？



体を暑さに慣れさせることを「暑熱順化」と言います。暑熱順化すると、低い体温でも汗をかけるようになり、汗の量が増えます。さらに皮膚の血流も増加するので、熱が逃げやすくなり、体温の上昇を防げ、熱中症にかかりにくくなります。

うまく汗をかけない子どもが増加?! その原因は…?

○ 整った環境

外で遊ぶ子どもが減り、家庭でも学校でもエアコンが効いている。「暑い中で過ごし、汗をかく」経験が少ない子どもが増えています。

○ 気候の変化

近年、急に暑くなったり寒くなったり、体温を超えるような暑い日があったりと、日々の気温の変化が激しくなっています。昔の気候なら、自然と暑熱順化できていたのかもしれませんが、今は意識して「暑熱順化」させないといけません。

暑熱順化を意識して熱中症に備えよう

1. 外に出る

まずは5分、10分と短時間、外に出て、汗をかけるか、チェックしてみましょう。体の状態をみながら少しずつ時間を増やし、徐々にたくさん汗をかけるようになっていってください。

2. 入浴(湯がねにつかる)

短い時間から、無理のない範囲で行ってください。

3. 食事

温かい料理や発汗作用のある料理で汗をかくこともおススメです。

「暑さ」を感じたら



タオル・ハンカチの出番

わたしたちが住む街のために

ごみゼロの日

5月30日は「5(ご)」「3(み)」「0(ゼロ)」で『ごみゼロの日』です。缶・瓶、ペットボトル、包装紙、段ボール、ビニール袋…わたしたちは生活の中で、たくさんのごみを出しています。環境を守るためにも、ふだんからごみをへらす工夫をしていきたいもの。「再利用」や「再生」も念頭に、エコバッグを使ったり、着なくなった服は誰かにゆずったり…ちょっとしたことでも、みんなでやれば大きな効果がありますね。

なお、ごみは「可燃ごみ」「不燃ごみ」「資源ごみ」などの種類に分別するルールがあり、住んでいる地域によって、ごみの分け方・集める日などが少しずつちがいます(もちろん、このルールも環境を守るためのものです)。ご家庭の全員でしっかり情報を共有して、決められたとおりに出しましょう。

