

ほけんだより



令和5年5月9日発行
豊玉高校保健室

- ◆新しい学年が始まってまだ日が浅いですが、毎日の生活は落ち着いてきましたか？
日常生活リズムや健康状態を維持していきましょう！
ただし「疲れたな」と感じたらひと休みを。
心もからだも健やかに過ごせるといいですね。



◆新型コロナウイルス感染症の取り扱いについて

- 5/8より感染症法上の「5類」に引き下げられ、季節性インフルエンザ等と同じ位置づけとなりました。
- ◇感染対策（マスク着用など）は基本的に個人の判断で行うことになります。
- ◇発熱や咳等の普段と異なる症状がある場合は、無理して登校せず、自宅で休養するようにしてください。
- ◇新型コロナウイルス感染症の感染が判明した場合、「出席停止」となります。
(出席停止期間の基準：「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」)

◆「朝の検温」なぜ続けるの？

- 感染症の流行等に関わらず、**自分の「平熱」を知ること**で、「発熱」や「体調の変化」に対処できるようになります。体温は1日のうちで変動（1℃以内位）があるので「時間帯ごとの平熱」（起床時、午前、午後、夜）と考えるとよいですよ。（午前4時ごろが最も低く、午後から夕方にかけて高くなります。）
- ◇食後すぐは体温が上がるため、食前や食間の検温がベストです。
- ◇感染症法による分類…37.5℃以上：「発熱」、38.0℃以上：「高熱」



急な暑さに注意！熱中症を予防しよう

毎日の気温変化で、体への負荷がかかる時期です。
「体力が落ちている時」や「休み明け」は特に注意！
暑さに対応できるからだを作っていきましょう。



上手に汗をかける
からだ作りを

- ・軽い運動をする
- ・湯船につかる
- ・エアコン温度設定は高め



【熱中症、こんなときは要注意】

- ・気温が高い・湿度が高い・風が弱い
- ・急に暑くなった（暑さに慣れていない）
- ・部活動の練習メニューに慣れていない
- ・休み明け
- ・体調不良 ・持病がある ・肥満

【予防のために】

- ・水分をこまめに（塩分も適切に）とる
- ・毎日ぐっすりと眠る
- ・バランスのよい食事です丈夫な体を作る
- ・屋外では帽子着用、適宜休憩
- ・体調をみながら活動する



健康診断実施中です。

期 日	項 目	対 象	準 備
5月11日(木)	歯科検診	全学年	昼休みに歯みがき
5月12日(金)	内科検診	1年	体操服持参
5月17日(水)	心電図検査	1年	体操服・ジャージ持参

★何らかの異常や疑問があれば、
検診項目ごとにお知らせします。

- 結果お知らせのプリントをもらったら、その日のうちに保護者の方に渡しましょう。
- 受診のお勧めをもらったり、気になる症状がある場合はなるべく早めに検査や治療を済ませましょう。

健康診断でわかること・わからないこと



「5月病」になっていませんか？

5月病は、春に環境の変化があった人や、疲れやストレスを溜め込んでいる人に起きやすく、体調不良・やる気の低下などが見られます。今年にはコロナの行動制限解除により対面の行事が増加し、疲れを感じる人も多いといわれています。



「ない」は身体と心のピンチ！

- やる気が出ない
 - 何をしても楽しくない
 - ごはんがおいしくない
 - ウチが出ない
- 体や心のSOSサイン
かもしれません。



~~~~~こんなとき、あなたはどう感じますか？~~~~~

01.

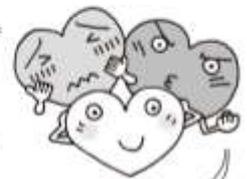
- 友だちに好きな歌手の話をしたら、「私はあまり好きじゃない」と言われた。
- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
  - ② どうして私のことを否定するの!?
  - ③ 私とは好みが違うんだな

02.

- 友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、返事が来ない。
- ① 返事をするほどでもないってこと…？
  - ② 無視されてる!?
  - ③ 今忙しいのかな？ また明日話そう

## 自分の“心のクセ”に気づこう

- ① や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



## 試してみよう

### ✦ 気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、数日後に見返してみましょう。「こんなときに、こう感じる」という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにくくなります。



## 他にも…

- ✦ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✦ 思いっきり体を動かす
- ✦ 好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。