

ほけんだより 「えがお」

2021年5月

高穂中学校 保健室

自分のために・みんなのために



✿ ほけんだよりには ✿ たいせつなお知らせをのせています

ほけんだよりは、養護教諭（保健室の先生）が書いているおたよりです。体と心の健康を守るための情報をお届けします。健康診断などの行事についてや、感染症対策についてなど、おうちの方に知っておいていただきたい大切なことも載せていますので、おうちの方にも読んでもらってください。

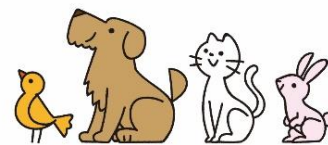
受診のすすめをもらったら…

健康診断で、視力や聴力が低下している可能性がある人には、受診のすすめを渡しています。黒板の字が見づらい人は、学習の理解度にも影響しますので、早めに受診してください。健康診断は、たくさんの方を一度に検診するスクリーニング検査です。健康診断の結果は、確定診断ではありませんので、ご理解ください。



新しいクラスには慣れましたか？

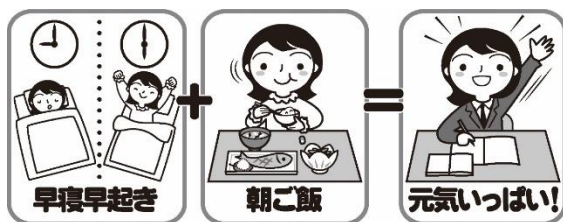
新しいクラスになって1か月が過ぎました。新しい友だちの名前は覚えられましたか？はじめて習う先生とはお話ししてみましたか？まだ緊張して、教室であまりしゃべれていないという人もいるかもしれません。そんな人は、「おはよう」や「次、体育館で体育だっけ？」など、短い文章で話しかけてみるのがおすすめです。「もうノート出した？」や、「宿題難しかったね」など、相手が答えやすい内容で話しかけてみると、仲良くなるきっかけになるかもしれませんよ。



クラスの中で友だち作りで困ってそうな人や、一人で寂しそうにしている人に気づいたら…。気を配って、毎日少しずつ話しかけてあげられるといいですね。

困ったとき、気づいた人が声をかけてくれる、そんなクラスになれば学校がもっと楽しくなりますね♪

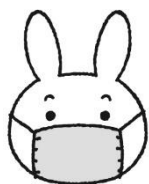
毎日を笑顔ですごく秘訣は…



新しい学年、新しいクラス、新しい先生…緊張してすごした1か月。そろそろ体と心に疲れがたまってくるころです。

疲れた頭脳では授業に集中できませんし、元気がなくてイライラしたり暗い気持ちになってしまえば、友だちとも仲良くできません。疲れをためないために、意識して、早寝

早起きをして、朝ごはんを食べてから学校へ来るようにしてください。睡眠時間は6～13歳では9～11時間、14～17歳では8～10時間必要と言われています。みんなはしっかり休めていますか？



マスクは3枚 協力 よろしく

一日を学校ですごしていると、落としたり、よごしたりすることもあります。予備もふくめてマスクは3～5枚、毎日持って来るようにしてください。



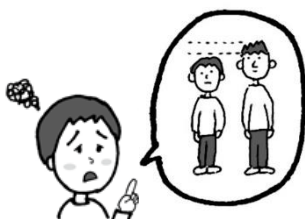
おうちの方へ

日々の感染症対策にご協力いただきありがとうございます。

- 今年度も引き続き、朝の体温と体調チェックをして健康観察票に記入し、毎日学校へ持たせてください。
- 熱があるときや、熱はなくても風邪症状があるなど体調がすぐれないときは、念のためご家庭で休養させてください。
- 感染症予防のため、熱や風邪症状がある場合は、テストや学校行事、部活動の大会なども参加できません。日頃からお子様の健康管理に努めていただきますようよろしくお願いします。



○●身体測定の様子から…●○



身体測定をしているとき、身長・体重を見て、「やった！」と喜ぶ人もいれば、残念そうな表情の人もいました。体重は、健康に生きることができ標準範囲であれば、それ以上軽くする必要はありません。筋肉は重いので、筋トレをしていると、見た目よりも体重が重くなりますが、それは太っているのとは違います。

また、身長がたくさん伸びる時期は人によって違います。中学生のときにぐんと伸びる人もいれば、16歳以降に急に伸びる人もいます。「背があんまり伸びないな」と残念に思いますか？身長の伸びが少なく体格が安定している時期はスポーツで安定したプレーができますよ！

自分でできる！健康管理

「頭痛」原因は『〇〇そ〇』かも

頭痛の原因で一番多いのはなにか知っていますか？答えは『寝不足』です。頭痛の対処として、頭痛薬を利用している人も多いと思いますが、頭痛薬は消化管に負担となって下痢や腹痛につながることもあります。

頭痛を感じたら、寝不足になっていないか生活を振り返り、薬を飲んで痛みが軽くなっても、その日は10時には寝るようにしてください。



自分でできる！けがの手当て



「鼻血」



鼻血が出たら

- ① 静かにすわる。
- ② ティッシュをあてて小鼻を押さえて、10分程度つづけて圧迫止血をおこないます。
- ③ 勢いよく出血していて止まりにくいときは、鼻の上の方を氷で冷やします。

※ 血がのどにおりてきたら、飲み込まずに口から出します。

※ 圧迫止血の途中で、何度も指をはなしたり、鼻をかんだりすると、出血が長引きます。

これからの暑い季節は、鼻血が出やすくなります。よく鼻血が出る人は、ポケットティッシュを何個かカバンに入れておきましょう。

