

ほけんだより 5月号

令和4年5月11日
江東区立大島中学校
校長 田中利幸
養護教諭 新井 遥

みなさん新しいクラスには慣れてきましたか。慣れてきた人もいればまだ不安だなと感じている人もいることと思います。これから始まる運動会練習や宿泊行事、日々の授業や部活、委員会活動などを通して焦らず少しずつ新しい環境に慣れていけると良いですね。困った時には担任や学年・顧問の先生、保健室やSC(スクールカウンセラー)に相談することもできます。一人で抱え込まず、いつでも相談してくださいね。

* 5月の保健行事 *

11日(水) 尿検査(未提出者)	12日(木) 歯科検診(1年)
25日(水) 尿検査二次	26日(木) 尿検査二次 歯科検診(2年)

※歯科検診の際は必ず歯ブラシを持参し、給食後に磨いて検診を受けましょう。

学校での健康診断は、「診断」ではなく、症状のない段階での病気・異常を発見するための「スクリーニング検査」です。必ずしも病気や異常を確定するものではありませんが、健康保持のためにも、「治療勧告書」が届いたら、必ず専門医の検査を受けてください。

受診後は、「治療勧告書」を
必ず学校へご提出ください。



【気温差があると体が疲れやすくなるのはなぜ？】

人間はどんな季節でも体温が一定に保っていることは皆さん知っていますね。暑いときは汗をかき体温を下げ、寒いときは震えたり、血管を収縮したりして、体温の低下を防いでいます。これらの働きは、自分の意思ではなく、体が勝手にやってくれています。それが「自律神経」の働きです。自律神経は、アクセルの働きをする「交感神経」とブレーキの働きをする「副交感神経」から成り立っています。本来は徐々に切り替えていくのですが、気温差が大きいと短期間にたくさんアクセルとブレーキを切り替えなくてはならないため、作用する臓器に負担がかかり、体調不良につながるのです。

【保健室の使い方】

★こんな時利用できます★

- 体の具合が良くないとき。
- けがをしたとき。
- 心の元気がないとき、悩み事や心配事があるとき。



★保健室を来室するときは★

- 教科や担任の先生にカードをもらってから保健室へ来ましょう。
(休み時間中のけがですぐに教室に戻れるとき以外)
- できる限り休み時間の間に使用しましょう。
- 具合が悪くて休む場合には最大1時間。
(授業の途中できた場合にもその時間中まで)

※回復の見込みがない場合や感染症の可能性がある場合等は保護者に連絡し早退になります。



しつれいします。
1年4組の おおじま
たろうです。

😊 入る時は名前を言おう!

★保健室でできないこと★

- 学校外でのけがの手当。
- 学校でけがをした場合でも当日以降のけがの手当。
- 薬の服薬。
(学校に常備薬はありません。必要な薬は自分で管理しましょう。)

【ほけんしつだより】

最近体育でマスクをつけたまま走って気持ち悪くなったという生徒の来室が続出しています。感染症対策はもちろん大切ですが、同時に熱中症や酸欠などの異変への注意も必要です。屋外での運動時などはマスクを外すことが必要な場面もあります。自分の体調や気温、競技などを考えて、必要に応じて行動できるよう心がけましょう。

また水分補給なども十分に行うようにし、体育に限らず、体調の異変を感じたらすぐに教科の先生に申し出ましょう。

これからますます暑くなる季節がやってきます。日々の体調を整えられるよう、早寝早起き朝ごはんも意識していきましょう。

