

ほけんだより

5月号

大庄中学校保健室

R3.5.12

withコロナで広がる健康志向



5月連休が明け、爽やかな日も多くなりました。緊張していた4月の疲れが『なんとなくだるい』『やる気が出ない』などの症状として現れやすいのも今の時期です。また、コロナも見通しの持てない状況の中、不安やストレスが溜まりやすくなっています。こんな時だからこそ、自分の心と体の状態を知り、無理をしない生活を送りたいですね。

登校時の感染症対応を強化中...

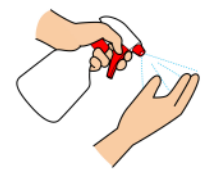
●朝の検温 ●手洗い ●マスクの徹底はお願いしている所ですが、登校時の感染症対応も強化しています。今後は気温が高くなる日も増えますので、マスクを外すときは周囲との距離をとり、近距離での会話はしないようにしましょう。

家で
検温・カードの記入



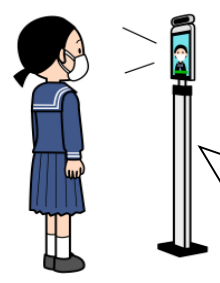
時間に余裕をもとう！

正門で
手の消毒



手が荒れる人は先生に言ってね

下駄箱付近で
保健委員がチェック



37℃以上は再検温

心の健康も免疫力Upのもと。人に頼ることも、生きる上で大切な力です

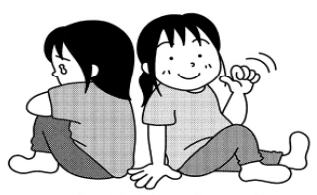
聞いてみよう
話してみよう

とにかく「言葉に」



OUTPUT

一緒に考えよ？



ひとりじゃないよ

じぶんらしく
いまのままでいい

健康診断実施中です(^ω^)...

視力が低下している人 (^ω^) 左右に視力の差がある人

視力検査で結果がB以下の人（片方だけでも）には受診の用紙を配布しています。ただ視力が悪いだけでなく、病院では『近視』『遠視』『乱視』などの屈折異常の種類と程度を見分けてもらいます。ぜひ、受診してください。

視力の悪いほうの目を使わなくなりがち（いわゆるさぼり目）なので、視力差が進行しやすい状態です。ものの遠近感がわかりにくくなります。眼科での矯正、低い視力のほうを意識して使う、両眼視のトレーニングなどで改善されることもあります。

尿検査での困ったさん

- ①容器のふたの閉め方がゆるく、尿がもれていた人
- ②放課後「検尿持って来ました～」と持ってくる人
- ③家に忘れて、おうちの方に持ってきてもらう人
- ④プレゼントのように、かわいい袋に包む人

次回はこんなことがないように！！



次回は、5月26日（水）保健委員は回収しません。担任に提出してください。くれぐれも容器・提出袋をなくさないように保管しておいてくださいよ～

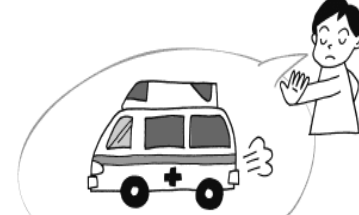
はじめは1本...だけが 5月31日は世界禁煙デー

未成年者の喫煙がいけないのは、法律（未成年者喫煙禁止法）で禁止されているだけではありません。成長期にある若い細胞は、大人以上にたばこの害を受けやすいのです。そのため、がんや心臓病などの健康障害が生じやすく、死亡率も高くなります。また、喫煙を開始する年齢が早いほどニコチン依存になりやすく、簡単にはやめられなくなってしまいます。このように、たばこは未成年者にとって（もちろん大人も）『百害あって一利なし』なのです。

もしたばこをすすめられたら...どう断る？



お小遣いもらってないの...



喘息（ぜんそく）があるから...



親が恐すぎて...やばいねん