

ほけんだより 5月

2021.5.7 尼崎市立武庫東中学校 保健室



新学期が始まって1ヵ月が経ちました。新しい学年やクラスにも、徐々に慣れてきた頃でしょうか。
 しかし、その一方で、今まで忙しさや緊張でまぎれていた身体や心の疲れ、連休の疲れなどが出やすい時期でもあります。ときには、自分の好きなことをして、リラックスできる時間を作ることも大切です。
 そして、日々の疲れを回復するためにも、しっかり睡眠をとり、生活リズムを整えるよう、心がけましょう。

「5月病」ってなんだろう？

この時期、耳にすることがある「5月病」は、実は正式な病名（医学用語）ではありません。学校や職場で、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が、5月に入る前後、ゴールデンウィークなど長めの休日をきっかけにして現れやすい…そんな理由から、こう呼ばれているようです。

- 身体的な症状…頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまい など
- 精神的な症状…やる気が出ない、イライラする、不安や焦りを感じる など

これらを解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠を多めにとる、体を動かす…自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と体をいやすようにするといいですね。



～ 5月の健康診断 ～

日付	時間	検診項目	対象学年	注意事項等
6日(木)	1,2校時	聴力検査	3年生	
11日(火)	13:15～	内科検診	1年生	
12日(水)	13:00～	心電図検診予備日	1年生(1次欠席者)	対象者は武庫庄小で受けます
13日(木)	13:15～	耳鼻科健診	1年生・3年1～3組	耳そうじをしておきましょう
14日(金)	13:15～	内科検診	2年生	
18日(火)	13:15～	耳鼻科健診	2年1～4組	耳そうじをしておきましょう
18日(火) 19日(水)	13:15～ 15:00	心電図検診予備日	1年生	未受診者は各自でハーティーへ
25日(火)	13:15～	内科検診	3年生	
26日(水)		尿検査	未提出者・再検査者	再検査の人は黄色 未提出の人は白 容器、袋等を失くした人は保健室へ!
	14:00～	眼科健診	3年生・1年1～3組	めがねは外しておきます

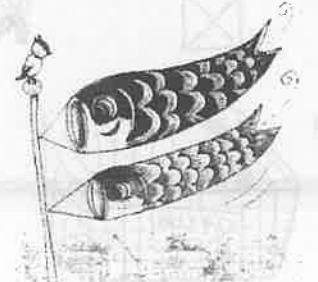


保護者の方へ ～治療のお知らせについて～
 4月から健康診断を行っていますが、病気や異常の疑いがある場合には、治療のお知らせをお渡しします。お知らせが届きましたら、なるべく早めに専門医を受診していただき、その結果について学校にお知らせください。
 なお、学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すもの）ですので、受診の結果、「異常なし」と診断されることもあります。その点もご了承ください。

災害共済給付制度 についてのお知らせ



学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払い額が1,500円）以上が対象になります。受診した月から2年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、早めに保健室にお知らせください。



5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

新 型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。

- ・散歩中の犬が間違っ飲みこむ
- ・足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- ・海に流れこみ、カニやタコが絡まる

マ スクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ・ひもを持ってはずす
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う