

# 5月のほけんだより

鴨島東中学校 保健室

## 【汗をかく時期の清潔ポイント!】

### 一日を元気にスタートさせる/ 朝ごはんの様々な効果



熱中症予防にも、必ず朝食を食べて登校しよう

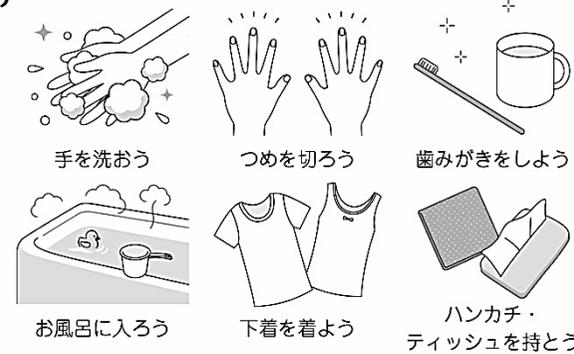


ハンカチは毎日、新しいものに交換しよう

Q どうして「清潔」が大切なの?

身だしなみを整える「マナー」と、感染症やむし歯など「病気の予防」、2つの目的があります。

Q 清潔のポイントは何?



### 保護者のみなさまへ

#### 鴨島地区学校保健委員会について(お知らせ)

鴨島地区の小・中学校では8校合同で、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、保護者並びに教職員等が集まり、子どもたちの心身の健康問題について話し合う場として、毎年「鴨島地区学校保健委員会」を開催しています。今年度は、「選択理論パートナー」である三好千博さんをお迎えし、「プラスの言葉はしあわせを呼ぶ ～よりよい人間関係を築くために～」の講演を予定しています。ぜひ、ご参加ください。

- 日時:令和5年8月8日(火) 13:30~15:30
- 場所:吉野川市役所 本館3階 大会議室
- 内容:(1)児童生徒の健康診断結果について  
(2)講演(選択理論心理学)  
「プラスの言葉はしあわせを呼ぶ  
～よりよい人間関係を築くために～」
- 講師:選択理論パートナー 三好千博(みよし ちひろ)氏

\*参加申し込みについては、6月中旬頃にご案内致します。

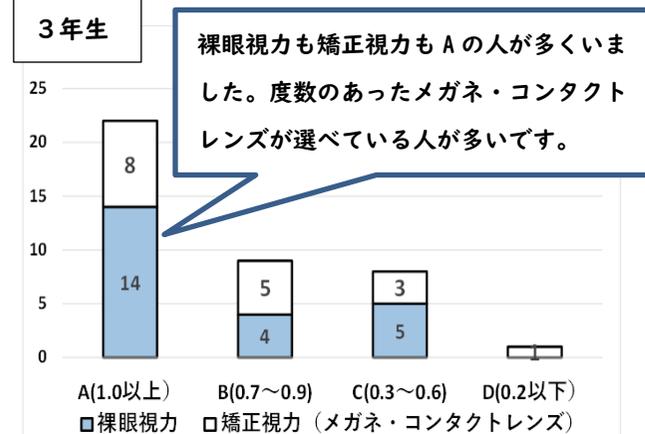
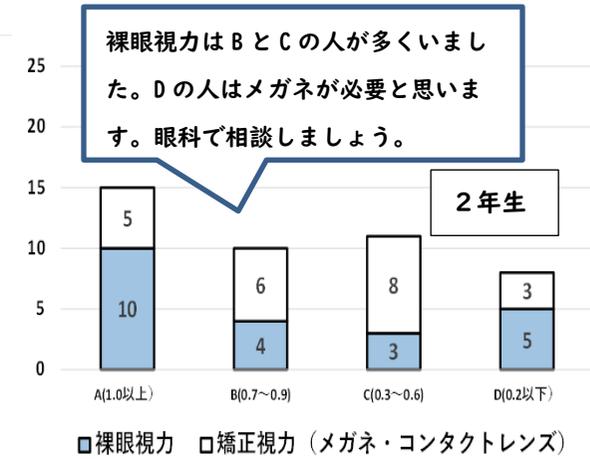
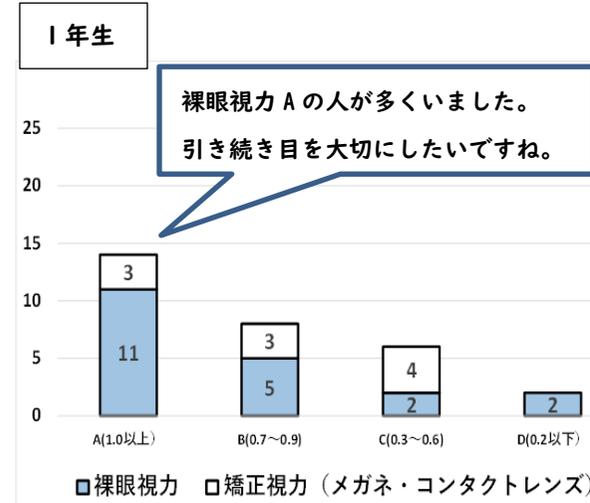
#### 講演内容

- ・幸せを呼ぶ魔法の言葉がけ
- ・人間関係を築く7つの習慣 など



## 【視力検査の結果(学年別)】

視力検査の結果はどうでしたか? 黒板の字はよく見えていますか? 人は目からの情報が80%と言われています。周りの景色や状況がきちんと見えることは、安全な生活を送るためにも、学習をするためにもとても大切です。視力B以下の人には、「眼科受診のお知らせ」を配布しています。視力がさがる原因には、目の病気の可能性もあります。早めに、眼科で診てもらってください。



ときどき目をとじたり、晴れの日には遠くの山や木の緑色を見たりして、目を休める時間を作りましょう

### スクールカウンセラー紹介 ~毎週水曜日来校~

名前●藤田 知香(ふじた ちか) スクールカウンセラー  
来校日●毎週水曜日 10時~放課後  
内容●勉強・友達・進路・部活動など、話を聞いてくれたり、アドバイスをしてくれたりします。  
予約●事前に学級担任または保健室で予約(予約優先)

相談室ではみなさんが思っている事、困っている事を自由に話してくださいね。お待ちしております。



## いつもチェック! パソコン使用時の姿勢

- モニターはやや見下ろす高さに
- 目から50cm以上はなす
- 背すじをのばす
- 机とひじの高さは同じくらいに
- イスに深く、しっかりとすわる
- 足は床にきちんとつける



- 【これも忘れずチェック!】
- ◎部屋の照明は明るく。暗い環境で使わない
  - ◎パソコンのまわりはこまめに整理・掃除を
  - ◎1時間使ったら15分くらい休けいをとる

## ～感染症対策のお願い～

5/8(火)より、新型コロナウイルス感染症が5類に以降されました。しかし、まだまだ県内でも多くの方が感染していたり、インフルエンザ等の感染症も発生しています。引き続き、感染症対策をしましょう。

### 登校前

- 健康観察  
体調がよくない場合は、家の人に伝えて早めに休養する
- ハンカチ・ティッシュを持参する  
(ハンカチは毎日交換する)
- マスクやマスクケースを持参する  
(かばんに入れておく)



### 学校

- 流水と石けんでこまめに手洗いをする
- 咳エチケットを推奨する  
咳やくしゃみがでる場合は、マスクを着用する
- 換気をする(できれば常時、少なくとも休み時間には2方向以上を開けて換気をする)
- 流行時は、密をさけ、近距離での対面・大声をひかえる



### 心がけること (修学旅行・宿泊学習・体育祭等に元気に参加するために)

- 身体の抵抗力を高めるため、「十分な睡眠」、「適度な運動」、「バランスの取れた食事」をとりましょう

### 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間(5/8より変更になりました)

**「発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで」**

- ※「発症した後五日を経過」や「症状が軽快した後一日を経過」については、発症した日や症状が軽快した日の翌日から数える
- ※「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること
- ※「無症状の感染者」に対する出席停止の期間は、検体を採取した日から5日を経過するまで

- 新型コロナウイルス感染症に感染している疑いがある場合も出席停止となります**  
**発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合などには無理をせず自宅で休養してください**

## 校外学習・宿泊行事

# 健康チェックポイント

### 乗り物酔いを予防しよう



- 酔い止めの薬は乗る30分前までに
- 睡眠・食事で体調を整えておく
- 「絶対酔わない!」強い気持ちも効果アリ

### お腹のトラブルを予防しよう



- 食事抜き・食べすぎは絶対ダメ
- トイレに行きたいときはがまんしない
- お腹をしめつける服装はさける

### 「だるい」「疲れた」を予防しよう



- 前の日まで疲れをためないように過ごす
- 消灯時間を守り、睡眠時間を減らさない
- 楽しくても、はしゃぎすぎない

普段の学校生活とは異なる環境での行事です。移動も多く、思わぬトラブルも考えられます。みんな元気に楽しく過ごし、帰るまで事故やけが、病気がないようにしたいですね。



### 【今月の保健行事】

月日	項目	対象学年	開始時刻
5/17(水)	心電図検査	1年生	9時40分頃
5/18(木)	歯科健診	全学年	8時50分
5/19(金)	眼科健診	1年生	10時30分頃
5/24(水)	検尿3回目	再検査者 未提出者	9時頃回収
5/29(月)	耳鼻科健診	1年生	14時20分頃