



吉野中学校  
保健室

新学期がスタートしておよそ1ヶ月。新しいクラス・学年、部活動、人間関係などにも少しずつ慣れて、落ち着きつつあるところかもしれません。いろいろな環境の変化があるこの時期は、体もそして心も疲れやすいものです。睡眠を少し多めにとる、趣味などでリラックスするなど、緊張をゆるめる時間を意識的に作ってみてもいいかもしれませんね。頑張るときには頑張る、休む時は休む、メリハリを生活の中でうまくバランスをとっていけるといいですね。

### 5月の保健行事

日時	健診	対象学年	準備物・提出物
5月2日(火)	内科健診	1年生	※結核問診票
5月10日(水)		2年生	
5月12日(金)		3年生	
5月11日(木)	心電図検査	1年生	※心電図問診票 ・バスタオル1枚(希望者) ・フェイスタオル2枚(希望者)
5月15日(火)	眼科健診	1年生	※眼科健診問診票
5月24日(水)	尿検査3回目	再検査者 未提出者	※尿検査の容器 ※8時40分までに提出

～スクールカウンセラー来校日について～

来校日：毎週金曜日の11:00～17:00 先生の名前：角瀬先生

学校には、心理学の専門的な立場から、みなさんの悩みを受け止めて、解決の手助けをしてくれるスクールカウンセラーの先生がきてくれます。相談の希望がありましたら、学級担任の先生や保健室まで連絡してくださいね。伝え方はみなさんが伝えやすい方法で大丈夫です。(生活記録に書いたり、手紙に書いたりなど)

イライラ

睡眠

足りていますか?



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

#### 睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう?」不思議に思えるかもしれませんよ。



熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意! 「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

#### 熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

### 保護者のみなさまへお知らせ

5月8日から新型コロナウイルス感染症の法律が変わります。

- ① 感染後、出席停止期間が「発症した後5日を経過し、かつ、症状がなくなり1日を経過するまで」となります。(つまり、最短でも5日間は出席停止となります。)
- ② 「濃厚接触者」として特定されることはありません。

新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、出席停止期間をしっかりと守り、回復してから学校へ登校するようにご協力よろしくをお願いします。また、引き続きご家庭での健康観察をよろしく願います。