

5月 すこやか

2021年 5月号
綾歌中 保健室

新年度が始まり、一か月ほど経ちました。新しい環境にも慣れてきましたか？
この時期は、最初の緊張がゆるみ、心身の疲れが出やすくなります。時間を有効に活用し、自分に合った方法で疲れを癒してみましよう。

5月病 って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



- 体**
- ・なんとなくだるい
 - ・食欲がない
 - ・頭が痛い など
- 心**
- ・不安やあせりを感じる
 - ・やる気が出ない
 - ・イライラする など

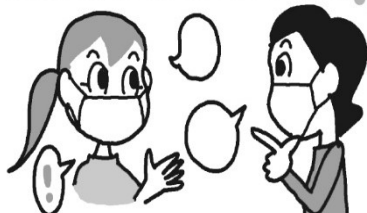
対処方法



睡眠を十分にとる
(心身を休める)



上手に気分転換をする
(ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする
(誰かに相談したり助けをもらう)

【熱中症予防を始めよう！】

5月に入ると、気温が25度を超える日が増えてきます。急に気温が高くなると、私たちの体は暑さに慣れていないため、熱中症を引き起こすことがあります。

運動会の練習も本格的に始まります。水分をこまめにとり、熱中症を予防できるようにしましょう。特に運動の前後は、のどが渇いていなくても、水分補給を行うようにしてください。

【健康診断について】

《尿検査》

今年度の尿検査は、以下の通りに実施します。

検査の主な目的は、「腎臓の病気を早期に発見し、治療につなぐ」ことです。提出日の前日には、検査セットを配布します。忘れず持ち帰り、実施できるようにしましょう。

尿検査	提出日	対象者
1回目	5月14日(金)	全校生
2回目	6月8日(火)	欠席(未提出)者 再検査者
3回目	6月22日(火)	

《歯科検診》

5月・6月実施予定の歯科検診は、感染症の状況を踏まえ、延期することとなりました。実施日については、9月以降で調整中です。決まり次第、再度お知らせをします。

【新型コロナウイルス感染症について】

現在、香川県独自の警戒レベルは、**感染拡大防止集中対策期**となっています。4月4日よりレベルが引き上げられ、5月15日まで期間が延長されました。

感染拡大防止集中対策期は、県内の感染者が急増している時期です。この状況では、いつ誰が、感染しても不思議ではないと言えます。今後も、感染症対策とともに、偏見のない冷静な行動をとるように心がけてください。

手洗いについて

先日、手洗いについて、団集会で話をしました。洗えたと思っていても、実は洗い残しがあることに気づいてもらえたことと思います。特に、指と指の間や指先(爪を含む)は、洗い残しが多い箇所です。

洗い残しを最小限にするためには、30秒ほど時間をかけて洗うことが必要です。石けんを使用し、丁寧に洗うようにしてください。



～保護者の皆様へ～

健康面に対するご家庭でのサポートをありがとうございます。引き続き、子どもたちの健康を守るため、健康観察や感染症対策にご協力をお願いいたします。