

# ほけん出口課



令和6年5月2日発行 津奈木町立津奈木中学校 養護教諭 出口友理恵

明日から4連休です。連休中も早めに就寝して、学校がある日と同じ生活リズムを心がけましょう。5月8日(水)~10日(金)はスマイル大作戦(生活習慣とスクリーンタイムのチェック)があります。体育大会に向けて、健康管理に気をつけましょう。



## 連休明け こころの疲れ 出やすかよ

新年度からの環境の変化等による疲れは、ゴールデンウィーク明けに現れやすいです。頭痛、腹痛、だるい、眠れない、やる気が出ない、イライラしやすいなどの症状が出ることがあります。上手にストレスを解消し、リラックスする時間をつくるのが大切です。自分が「こうすると落ち着く!快適!楽しい!」と思う方法を意識してやってみましょう。

## 検査して 自分の体 大切に

4月に尿検査と身体計測、視力・聴力検査を行いました。身体計測の結果は4月下旬に配付しました。尿検査については、再検査が必要な人のみお知らせを配付しました。(お知らせがない人は異常なしです。)5月は、耳鼻科検診、内科健診、歯科検診を予定しています。事前にお知らせを配付しますので準備物等を確認しましょう。



## 乾く前 飲んで予防 熱中症

体育大会の練習が始まりました。水筒と汗ふき用のタオルを忘れないようにしましょう。また、爪が長い人は、けがの予防のために短く切っておきましょう。



帽子を着用  
します。



少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し、休憩します。

朝食は必ず食べて登校します。

早めに寝て、十分な睡眠をとりま

熱中症が疑われたら、わきの下、足のつけ根、首を冷やしましょう。



のどが渴いていなくてもこまめに水分を補給します。体育大会練習の前や休憩時には必ず水分を補給してください。

## しんどいとき 気軽に相談 強い味方

本年度のスクールカウンセラーは、小林弘幸先生です。小林先生は心理の専門家、生徒はもちろん、保護者の皆様の相談にも応じてくださいます。1学期は、5月10日(金)、6月7日(金)、7月8日(月)に来校される予定です。どんな悩みでも構いません。「小林先生と話がしたいな。」と思ったら、気軽に担任の先生や保健室の出口に声をかけてください。

