保健だより

令和4年4月28日 NO. 2
岩沼市立岩沼西中学校

新年度がスタートして約２０日が過ぎました。学校のリズムには慣れてきましたか？
今週末から連休が続きます。部活動や自主練習で思う存分体を動かしたり、自分なりのリフレッシュで楽しい時間を過ごしたりすることで心身をリセットし、５月も元気に過ごしましょう。

5月の保健行事

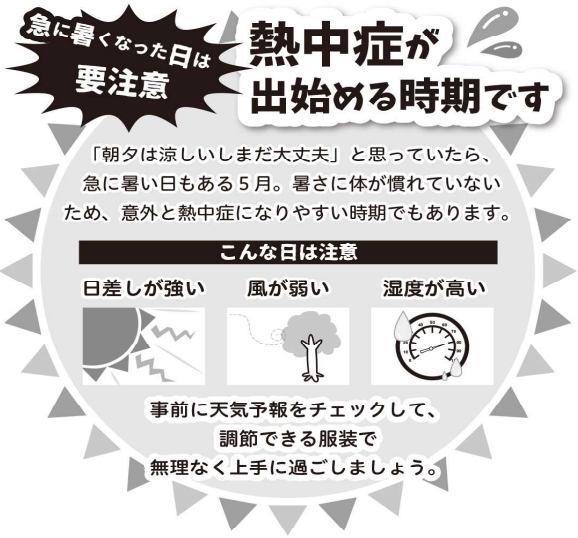
９日（月）	尿検査容器配付（全校）
１０日（火）	尿検査提出日 ＊教室で回収します。 ＊届けてもらう場合は、９時半までに保健室へお願いします。
	１１日（水）尿検査予備日 ＊10日に提出できなかった人は、朝のうちに保健室に届けてください。
１０日（火）	眼科検診　13:30～　＜１年全クラス、２年１、２組＞
１１日（水）	内科検診　　8:50～　＜１年全クラス＞　＊運動着（半袖）
１３日（金）	心臓病検診検診　1320～　＜１年全クラス＞　＊運動着（半袖、ハーフパンツ）
２３日（月）	眼科検診　13:30～　＜３年全クラス、２年３、４組、特支＞

＊検診結果は、所見があった人には、次の日に「治療勧告書」でお知らせします。
＊心臓病検診は検診機関から結果が届き次第，全員にお渡しします。

連休中も検温、健康観察を忘れずに！

宮城県では、コロナ感染者数が再び増加傾向にあります。体調管理と「換気・消毒・密を避ける」などの予防対策も心がけてください。風邪症状がみられる時や発熱の場合は、かかりつけの病院に相談をして十分に予防に努めていきましょう。

紫外線対策　熱中症対策



５月は夏と同じくらいの紫外線量があり、気温も高くなる日があります。これから夏にかけて外での活動や部活動が本格化してきます。

肌の弱い人は、真っ赤に日焼けしてしまうこともあります。予防のための服装・帽子着用、運動後のアフターケアに気をつけていきましょう。

また、マスクをつけていると喉が渇きやすくなりますので、こまめに水分をとる習慣をつけてください。

これからの時期は、爽やかな日が多いのですが、天気予報で天気や気温を確認し、①服装で上手に対応する②水分補給を忘れずに行う等で、コンディションを整えて活動しましょう。

5月の保健安全目標

・けがの防止に努め、健康な生活を送ろう。

・安全な自転車通学を心がけよう。

春は、自転車での怪我が多いです。バランスを崩した、段差で転倒、よそ見をしていてぶつかった・・・など。交通事故にも十分に気をつけて！大切な命・体です。

偏頭痛

- 拍動性の頭痛…脈が打つようにドクドクと痛い
- 緊張型の頭痛…はちまきでしめるように痛い
- 急性の発熱による頭痛…ズキズキうずくように痛む
- 神経の頭痛…電気が通ったようにビリビリ痛い

中学生から大人になるにつれて、頭痛（偏頭痛）で悩む人が多くなっています。突然、痛み始める頭痛はつらく、長時間の痛みに耐えるのはしんどいですよね。

頭痛には様々なタイプがあります。どのような痛み方か、どこが痛むのか、どのくらいの時間痛みが続くのか注意してください。最近は、スマホやパソコンなどの長時間利用により、眼の疲れや肩こりが原因になることも増えています。

体質や生活習慣（夜型生活、ＳＮＳ等眼精疲労が関係）の見直しが必要になる場合もありますので、市販薬だけに頼らず、一度病院を受診し、原因や対処法について確認することが大切です。

保健室では内服薬を準備していません。常備薬があり自分で管理ができる場合は、常に用意しておくと安心だと思いますので、おうちの方と相談してみてください。

「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？　自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればＯＫ！　でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！