

# ほけんだより



令和3年5月7日  
佐久市立野沢中学校保健室

新学期がスタートして、約1ヶ月が経ちました。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまりやすい時期です。そんな時期こそ、生活リズムを整えて、体調をくずさないように心がけましょう。



## 水分補給について



野沢中では、新型コロナウイルスの感染リスク軽減、また熱中症予防のために水筒（水かお茶）を学校に持参して良いこととなっています。水筒持参を希望する人は、以下のルールを守って持ってくるようにしましょう。

- ・ 記名した水筒を持参し、ペットボトルは持ち込まない。
- ・ 授業中は飲まない。休み時間等、決められた時間に水分補給をする。
- ・ 持参した水筒は、教室のロッカー（鞆）に入れて、各自の責任において保管する。
- ・ 感染予防のため、仲間の水筒を触ることや、回し飲みなどを絶対にしないようにする。
- ・ 登下校時に水分補給する場合は周りの安全を確認し行う。（特に自転車の場合は必ず自転車から降りて飲む。）
- ・ 持参した日は必ず持ち帰り、水筒を洗浄し、定期的に消毒するなど、健康に悪影響が出ないように、飲料の状態について十分配慮する。

### \* 運動時の上手な水分のとり方 \*

#### 【温度】

水分補給には飲み物の温度も重要な役割を果たしています。1番吸収がいいのは、“5℃位のもの”とされています。

#### 【飲むタイミングと量】

胃腸からの水分吸収は、毎分25mlと限度があるため、少量をこまめに補給するのが良いでしょう。運動する前に補給しておくことが大切です。

### 【5月保健行事日程】

日付	保健行事	対象者
5/10(月)	血液検査①	2、3年生
14(金)	血液検査②	1年生
18(火)	心電図検診	1年生
20(木)	検尿	全校
26(水)	歯科検診	3年生
28(金)	耳鼻科検診	2年生、 症状がある生徒



#### ～\* 健康診断結果について \*

健康診断終了後、再検査や治療が必要な結果が出た場合には、治療勧告書をお渡ししています。疾患によっては、時間の経過と共に、より重い症状へと悪化してしまうものもありますので専門医での受診をお勧めします。

**連絡** 厚生労働省より3年生向けに、「臓器移植に関するパンフレット」が届きました。本日配布しましたので、ご活用ください。

# 5月は疲れが出やすい時期です

5月は5月病という言葉があるように、4月の緊張した疲れが出やすく、体がだるくなったり調子が今一つになったりする人が多くなる時期です。

## それは疲れのサインかも・・・

疲れや体調不良のサインは、人によってさまざまです。あなたの「サイン」は、どんな症状ですか。

- ◆食欲にムラがある
- ◆ぐっすり眠った感じがしない
- ◆やたらと眠くなる
- ◆忘れ物やうっかりミスが多い
- ◆イライラして、気分が落ち着かない
- ◆肌荒れやニキビが気になる



体調の大きなくずれやケガを防ぐためにも、自分の体の「サイン」を知っておくとよいと思います。そして、「サイン」が出ているときには、ゆっくり休んでそれ以上体調をくずさないようにしましょう。

## そのひと言が友だちの助けに

友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのかな」と困ったことはありませんか？ 迷ったときは、まずひと言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。「そんなこと？」と思うかもしれません。



でも、例えば問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽に

なることもあります。

友だちの話を一生懸命聞いてみると、自分の意見や経験が話したくなるかもしれませんね。でも、少しガマン。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。

もし、自分たちで解決するのが難しいときは、保健室も力になります。一緒に話しに来てくださいね。



## 「ない」と「なければ」



入学、進級から1カ月。がんばりすぎた体や心にこんな「ない」はない？

- 眠れない
- 食欲がない
- 楽しくない
- やる気が出ない
- 人と会いたくない

体や心の疲れは誰にでもあります。でも、いつもよりつらいなと思ったら、ちょっといつもの自分を振り返ってみませんか？

もしこんな「なければ」でいっぱいならー。

- 自分がやらなければ
- 完璧にやりとげなければ
- 決めたことは守らなければ
- 友だちにやさしくしなければ
- 友だちとなかよくしなければ

たまには自分に甘くなってもいいのです。「がんばり」を少し休けいしませんか？

