

5月ほけんだよ！

大社高校保健部



長いGWが終わりましたが体調はどうですか？

新学期の疲れが自分でも気づかないうちにたまっていて、体調を崩しやすい時期です。保健室にも、風邪症状でやってくる人が増えています。週末はしっかり休んで、心と身体をリフレッシュしましょう。また、総体も近づいてきています。疲れがたまっていたり、十分な睡眠がとれていなかったりする時の運動は、けがや熱中症が起こりやすくなります。体調管理に気をつけながら取り組みましょう。

5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてください。

- モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

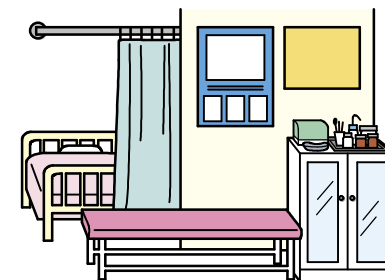
最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてください。

【健康診断について】

検診	日時	対象
聴力検査	5月17日(水)	3年生
身体測定	5月30日(火)	全生徒
耳鼻科検診	6月8日(木)	1年生(5組・6組)

健康診断も残りあと少しとなりました。欠席等で受けることができなかった検診がある人には、プリントを配布しています。すみやかに指定の病院で検診を受けて、保健室に結果を提出してください。

保健室の利用方法



～保健室でできること ◎～

- ・けがをしたときの応急処置
- ・体調が悪くなったときの一時休養
- ※必ず自分で授業の先生に伝えてから来ること
- ・困ったときの相談(教員/スクールカウンセラー)
- ・日本スポーツ振興センター災害給付(けがの保険)の手続き

～保健室でできないこと ×～

先週けがをしてまだ痛いので、湿布をください。部活動の前にテーピングをしてください。



→保健室では、応急処置はしますが、継続的な処置はしません。各自で、医療機関を受診したり、必要なもの(テーピング等)を準備して使用するなどしてください。

体調が悪いので、午前中の授業は全部、保健室のベッドで休ませてください。



→休養は原則1日1時間までです。休養しても回復しない・授業に戻れそうにない場合には、早退して療養または受診してもらいます。また、保健室で休養した日は部活動も休みます。

【新型コロナウイルス感染症について】

5月8日から新型コロナウイルス感染症の扱いがインフルエンザ等と同じになりました。しかし、コロナウイルスが無くなったわけではありません。

① 手洗い・うがい ② 換気 ③ 場所・場合に応じてマスクを着用などの基礎的な感染対策はこれからもおこなっていきましょう。