



令和4年5月9日  
陽南中学校  
保健室

新学期が始まり、1か月が過ぎました。雨が降ったり、晴れて気温が上がったりと天気も気温も安定しない日が続いています。5月は緊張が緩み疲れがどっと出たり、注意散漫になり、けがが増える傾向があります。自分が疲れているのなら、きっと友達も同じです。友達を思いやる心のゆとりを持ちましょう。

5月の保健目標  
体も心も健康になろう

## 今月は尿検査があります！

5月	検診名（対象）	備考
12日(木)	耳鼻科検診（全員）	前日までに耳掃除をしておくこと
19日(木)	歯科検診（全員）	朝きちんと歯をみがいてくること
23日(月)	尿検査1次（全員）	女子の生理・欠席等で提出ができない人は、 <u>次回（6月2日）提出すること</u>
25日(水)	内科検診（3年生）	半袖運動着 女子は保健室内で着替える
26日(木)	内科検診（2年生・9,10組）	半袖運動着 女子は保健室内で着替える

初回は、  
月曜日です。  
忘れずに  
提出してください



### 健康診断後、受診のお知らせを受け取った人は、忘れずに受診をしてください！



5月は保健行事がたくさんあります。診断通知が届いたら、お家の人と自分の健康課題について話し合ってみましょう。課題が見つかった人は、早めに医療機関を受診するとともに、生活習慣などを見直してみましょう。健康だった人は、引き続き健康が維持できるような生活習慣を送りましょう。

学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出すもの)ですので、受診の結果「異常なし」と判断されることもあります。その点もご了承ください。

### 保護者の方へ ～色覚検査について・再度連絡～

保健だより4月号でもお知らせしましたが、お子様の「色の見え方」について相談したい方は、6月30日に行われる眼科検診にて、学校医の先生に相談することができます。ご希望の方は、保健室に申込用紙を取りに来て下さい。



## 「5月病」って何？

「5月病」は実際には正式な病名ではありません。4月から始まった新しい生活の中で、環境や周りの人との関係が変わったことなどが原因でストレスや疲れが溜まり、体と心にいろいろな不調が出てくることを「5月病」と呼んでいます。

### ○体の不調

- ・頭が痛い ・お腹が痛い ・食欲がない
- ・めまいがする ・なんとなくだるい など

### ○心の不調

- ・落ち着かない ・やる気が出ない
- ・イライラする ・不安や焦りを感じる など



## 毎日の意識が大切です！

### ☆つめを切る

つめが長いと、相手を傷つけてしまったり、つめがはがれてしまったり、汚れも入り込んでしまいます。きちんと切っておくことが大切です。



### ☆ハンカチ・ティッシュを持つ

活動をした後の手には、バイ菌がたくさん！手をきれいに洗った後は、清潔なハンカチで拭きましょう。また、ケガをして傷口を洗った後は、ティッシュで拭いてから保健室に来てください。



## AED(自動体外式除細動器)

### AEDの設置場所

### 体育館正面玄関内

もしものときのために1度は確認しておきましょう！

皆さんはAEDの働きを知っていますか？AEDとは、心臓の動きが正常ではない時に心臓に電気ショックを与え、心臓の動きを正常に戻すための機器です。また、自動で心臓のリズムを調べて、除細動が必要かどうかを音声メッセージで指示してくれます。

皆さんも簡単に操作できるものです。部活中やその他活動中に人が倒れて意識がないとき、救急車を待つまでの間に使用してください。

詳しくは、保健室前にある掲示を見てください。

