

ほけんだより 5月



令和6年5月1日 西中学校保健室

5月5日は立夏(りっか)。夏を感じ始めるころという意味です。5月は「春」という印象がありますが、夏がだんだんと近づいていますね。急に暑くなる日もありますが、体が暑さになれていません。そんなときは、熱中症に注意です。こまめに水分をとり、熱中症予防を心がけてください。

<4月の保健目標> 健康な生活を実践するための目標や計画をたてよう

「たべる ねる うごく」を意識して、健康な生活を実践するための目標を考えよう。健康目標も毎週、フォーサイトに記入してほしいです。

まずは、
生活リズムから

「食べる 寝る 動く」そして「出す」

● その1 食べる

三色食品群を意識して、朝・昼・晩の三食を食べましょう。朝食は1日の始まりのエネルギーのもととして、とくに重要です。そして、食後にハミガキをして、お口の健康を守るだけでなく、メリハリのある生活を心がけましょう。



● その2 寝る

基本は「早寝早起き」。学校に行く時間合わせ、無理なく起きられるように布団に入りましょう。フォーサイトに生活習慣の記録をつけて、何時間寝るとスッキリするのか、たっぷり睡眠を意識して、ベストな睡眠時間を見つけましょう。



● その3 動く

スポーツなどで体をふだんから動かすことで、成長を助けたり、病気になりにくくなったりします。運動が好きではない人も、軽めの散歩や、おうちのお手伝いなど、できそうなことから始めよう。



● その4 出す

トイレに行っておしっこやうんち、体の中のいらないものを出すことも、私たちが生きるためのしくみとして欠かせません。がまんをすると、おなかが痛くなったり、食欲がなくなったり、病気につながることもあります。「早寝、早起き、朝ごはん、朝うんち」が理想です。

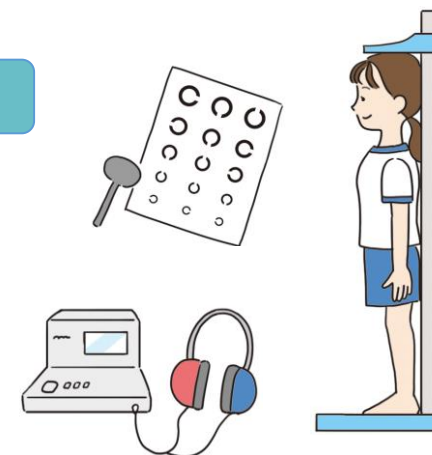


<5月の保健目標> 自分の健康に関心を持ち、病気の早期発見や治療、疾病予防に努めよう

<5月の保健室前掲示>

- ☆運動器検診で見つかる病気
- ☆腎臓の状態を調べる尿検査
- ☆歯垢をしっかり落とす歯磨き

学校健康診断は、スクリーニング(ふるいわけ)検査です。健康診断をきっかけに、かかりつけ医に相談することが、病気の早期発見、早期治療につながります。まずは、定期的に歯科医院でお口の状態をチェックしてもらうことから始めましょう。歯のみがき方は、とても難しいので、どのあたりが、上手くみがけていないかをチェックしてもらいましょう。



身だしなみとして、ポケットティッシュ・ビニール袋などをカバンに入れて持ち歩く習慣を身につけることも大切であると考えていますが、急に鼻血がでたり、花粉症がひどいなど、困ったときには保健室に準備していますので利用してください。

なお、令和5年度、PTA活動の一環として、生徒のみなさんが学校生活を楽しく過ごすために、月経用ナプキンをトイレに設置しました。だれもが心と体を大切にすることを意識してくれるように願っています。

保護者の方へ

お子さまが学校でけがなどを負った際、保険診療分(3割)+1割の給付金が、日本スポーツ振興センターから支払われます。彦根市では令和6年4月診療分から通院および入院医療費の助成を受けることができるようになりましたが、保険診療500点(今までは窓口1,500円)以上で、1割分の給付金が支払われますので、今までと同様に、給付金支払い手続きをいたします。

不明な点がございましたら、西中学校養護教諭までお問い合わせください。

虫による健康トラブルについて

これから夏にかけて、外での活動が増えると思いますが、同時に虫たちが活動的になる時季でもあります。中には接触すると健康トラブルを引き起こす虫もいます。本校でも、運動場周囲で毛虫が大量発生し、運動場で活動していた生徒が被害にあいました。

近年、温暖化の進行等で、マダニ類が増えているという報告がありますので、本校でも草むらに入ることは避けるようにしてください。マダニは、かみつくと数日から10日以上離れないようです。見つけた時には、皮膚科等で取ってもらいましょう。

虫による健康トラブルを予防するには、「草むらに入らない」「長袖・長ズボンを着用する」「草の上に直接座らない」「虫よけスプレーを使う」などの対策が有効です。

