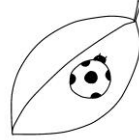




# 保健だより



令和4年5月17日発行

西東京市立田無第四中学校保健室

## ❖ 疲れがたまる季節です ❖

新学期が始まって1か月が過ぎ、新しいクラスや学年にも少しずつ慣れてきた頃だと思います。一方で、新しい環境で無理をしてしまったり、知らず知らずの間にストレスが溜まったりして、体調を崩してしまった人もいないでしょうか。5月は疲れがたまりやすい季節です。身体がだるいと感じたり、無気力になったりと疲れていると思う人は、リフレッシュできることをしてみましょう。例えば、好きな音楽を聞いたり、読書をしたり、友達と話をしたり…自分なりのリフレッシュ方法を見つけてください。

来週は中間考査、それが終わると本格的に運動会の練習もはじまります。気温もどんどん上がり、体調を崩しやすくなるので、いつも以上に体調管理を心掛けましょう！

《5月の保健目標》

病気を早く治療し健康管理をしよう  
元気に運動しよう

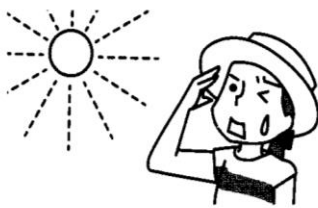
## ❖ 熱中症に注意しよう ❖

運動会に向けて練習がはじまっていくと思います。気温もどんどん上がっていきましますし、熱中症の危険が高まる季節です。自分でできる対策をし、熱中症を予防しましょう。

特に、マスクをしていると体の熱が逃げにくくなったり、のどの渇きに気が付きにくくなったりし、熱中症のリスクが高まります。屋外で三密を防ぐことができるときにはマスクを外しても構いませんので、注意してください。

### ●こんなときに注意●

☀️ 気温が高いとき  
(急に暑くなってきたとき)



☁️ 湿度が高いとき



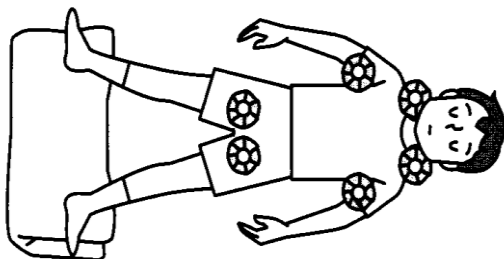
💧 水分をとっていないとき



朝ごはんを食べていなかったり、寝不足だったり、体調が悪かったりするときも要注意！

### ●熱中症かな？と思ったら●

- ・風通しのいい場所（日陰など）で休む
- ・衣服を緩める
- ・首やわきの下、足の付け根などの太い血管があるところを冷やす
- ・経口補水液やスポーツドリンクなどを飲む



### ●熱中症にならないように●

- ・のどが渇く前に水分補給  
⇒「のどが渇いた」と感じるときは、体の中の水分がすでに足りない状態です。渇きを感じる前に水分をとりましょう。
- ・少ない量をこまめにとる  
⇒のどが渇いたからと一気にごぶ飲みするのではなく、汗をかく前にコップ1～2杯、汗をかいているとき（運動しているとき）はコップ半分～1杯くらいを、20～30分ごとにとりましょう。



## ❖健康診断後、お知らせをもらったら必ず受診しましょう❖

歯科検診や耳鼻科検診など、すでに様々な検診がはじまっています。検診の後、異常があった人には結果のお知らせの紙を配布しています。必ず保護者の方に渡すようにしてください。

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こと）です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るためには医療機関での診察や検査が必要です。すでに、病院を受診したり、保護者の方に記入していただいたりして報告書を提出してくれている人もいます。お知らせの紙を受け取り、まだ受診ができていない人は、なるべく早く受診するようにしましょう。

## ❖「ゲートキーパー」って知っていますか？❖

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。1人でも多くの方が、悩んでいる人のサインに気が付いて行動していくことで、大切な人の命を守ることに繋がります。

ゲートキーパーの主な役割は、次の4つです。みなさんも周りの人の変化に気が付いたら、勇気をだして行動してください。また、みなさんだけで解決できないことは、先生や保護者の方等の大人に相談してください。



### ●保護者の方へお願い●

いつも本校の保健活動にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。四中の生徒は保健室来室も少なく、日頃からご家庭内で健康に留意していただいているおかげだと思っております。今後ともよろしく願いいたします。

さて、保護者の皆様には以下の2点について、各ご家庭で再度ご確認をしていただきたいと思います。よろしく願いいたします。

#### ・健診結果のお知らせについて

4月より健康診断がスタートし、終了した健診につきましては結果を順次返却させていただいております。校医健診につきましては、異常の認められた生徒にのみお知らせの用紙をお渡ししておりますので、ご確認ください。用紙がお手元に渡りましたら、医療機関への受診や家庭でのご対応を記入していただき、学校にご報告をお願いいたします。

#### ・ご家庭での健康観察について

西東京市では、現在、同居しているご家族の中に風邪等の症状がある方がいらっしゃる場合には、生徒本人に症状が無くてもご自宅で休養していただきようお願いしております。引き続き感染症対策へのご協力をお願いいたします。