

# 保健だより



5月号  
旭中 保健室

5月の連休は新型コロナウイルスの感染予防のために、あまり外出ができないかもしれませんが、部活などで練習や試合があるときは、自分ができる感染対策をしっかりとるようにしましょうね。

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、からだと心にいろいろな不調が出てくる時期です。なんとなくだるい、食欲がない、頭痛がする、なんだか不安、やる気が出ない、すぐにイライラするような症状があるときは、十分に休養をとって、悩みや相談がある人は、保健室や声の掛けやすい先生に話をしてみてくださいね。

5月保健行事		
5月7日	金	内科検診 1E～1H 5時間目～
5月13日	木	歯科検診 1G～2D 1時間目～
5月14日	金	内科検診 支援2年生2A～2D 5時間目～ 心電図・貧血検査・尿検査予備日
5月28日	金	内科検診 2E～2H 5時間目～



## ゴールデンウィーク明けは… 心身の疲れが出やすい時期です



### 対処方法



睡眠を十分にとる  
(心身を休める)



上手に気分転換をする  
(ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする  
(誰かに相談したり助けてもらおう)



5月の保健目標



### 感染症を予防しよう

今月はマスクの付け方や、自分と相手の距離、手洗いの仕方など、感染症予防についても一度確認してみましょう。分かっているけども“これくらいなら”と気の緩みも出てきています。みんなで感染症を予防しましょうね！



## 保護者様へ

- 暑くなってきました。暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいです。水分補給ができるように水筒にお茶を持たせてください。また、十分な睡眠をとり、規則正しい生活に心がけ、朝食をとって登校できるよう言葉がけをしていただければと思います。
- 朝の検温を引き続きお願いします。保護者のサイン等は求めていますませんが、必ず朝検温をしているか確認をお願いします。



## 5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

**新** 型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。



- 散歩中の犬が間違えて飲みこむ
- 足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- 海に流れこみ、カニやタコが絡まる

**マ** スクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

### マスクの捨て方

- ひもを持ってはずす
- ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- マスクを捨てたあとは手を洗う



## 自分に合った ストレス解消法を見つけよう!

例えばこんな方法があります

### 友だちに話す



### 部屋の片付けをする



### 本を読む



### ゆっくりお風呂に入る



