

保健だより 5月

令和4年5月2日 保健室

おうちの方と読みましょう。

新学期が始まり、一ヶ月がたちました。この時期は、慣れない新しい学年での学校生活の疲れが出やすく、体調を崩しやすいので要注意です。栄養や睡眠をしっかりと、パワーをチャージして5月も元気に頑張りましょう！

5月の保健目標

「からだを清潔にしよう」

今月の保健目標は、「からだを清潔にしよう」です。

汗をかいたり、汚れてしまったりしたときには、服や下着を新しいきれいなものに替えたり、タオルで拭いたりできるように準備しておきましょう。また、正しい手洗い、マスクの付け方にも気をつけて生活しましょう。

～考えすぎてしまうあなたへ～

不安な気持ちになりやすかったり、たくさん考え過ぎてしまったりする人はいませんか？「ロバート博士の85%」という法則を紹介します。不安やストレスをうまく対処して、心も健康に過ごしましょう！

ロバート博士の85%

寝坊したらどうしよう？
もし忘れ物したら？

心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまうという人は

心配なことを紙に書く

心配レベル(1~10)と一緒に書くと効果◎

ちょっとした工夫で心配事と上手に付き合っていきましょう

まわりの人の力を借りる

おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく

5月の健康診断スケジュール

日にち	内容
5月6日(金)	心臓検診(1年生) ・体操着を着て行きます。(半袖・半ズボン)
5月12日(木)	尿検査(一次未提出者) <u>8:30までに保健室へ!</u> ・容器をなくしてしまったり、使ってしまったたりした人は、 <u>前日までに必ず保健室に取りに来てください。</u>
5月17日(火)	内科検診(1、2、3年生) ・体操着を着て行きます。(長袖もOK)



◎4月27日(水)に実施予定だった眼科検診は、6月8日(水)に延期となりました。日程等に変更があった場合は、また改めてお知らせします。

知っていますか？正しい体温の測り方



みなさんは今、毎日朝体温を測ってから学校に来ていますね。保健室でも、具合が悪くなってしまった人の体温を測っていますが、意外と正しい測り方がわからない人が多いです。この機会に正しい体温の測り方をマスターしましょう！

表示部を内側に向ける

少し押し上げる
はさむ

30°~45°
わきと体温計が密着するように腕を軽く押さえてください。

服の首元から体温計を差し込むと、うまく脇の中心にあたりません。下から体温計を差し込みましょう！

×
上から差し込むと、わきの中心にあたらない

×
横から差し込むと、先端がでてしまう。