

# 保健だより



2022.5.2  
仙台市立秋保中学校 No.4

新学期が始まって1ヶ月が経とうとしています。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手に付き合うには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。時にはゆっくり休みながら、心と体の健康について振り返ってみてください。連休中は生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないようにし、引き続き新型コロナウイルス感染症予防にも努めましょう。

## ～健康診断関係のお知らせ～

健康診断は、自分の体の状態を知る大事な機会です。治療の必要な人は、早めに受診しましょう。宿泊行事や中総体などに向けて体のコンディションを整えるためにも、治療は早めに済ませておきたいですね。

月 日	検診項目	時間	対 象
5月 6日 (金)	尿二次検査容器配付		対象生徒
5月 9日 (月)	尿二次検査	8:50まで提出	対象生徒
5月10日 (火)	尿二次検査提出予備日	8:50まで提出	対象生徒
5月18日 (水)	内科検診	9:50～	全学年
5月23日 (月)	心臓病検査	9:00～	1学年
5月30日 (月)	眼科検診	13:15～	全学年



## 健康診断は受けた後も大切です！

健康診断は、『受けた→終わり』ではありません… その理由は、

- ① 学校の健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかをふるい分けるためのものです。つまり、この結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があります。
- ② 学校の健康診断は「自分の体の様子や健康に関心を持つ」という目的もあります。異常や病気の有無に関わらず、日常生活で気をつけること等を改めて学び、知り、実行する機会にしてください。



## 保護者の方へ ～健康診断受診報告書について～

健康診断の結果、異常が疑われたお子様には結果通知書をお渡ししております。受診・治療を終えられましたら受診報告書をご提出ください。なお、以前にも指摘されてすでに受診・経過観察中の場合、アレルギー性の疾患ですでに症状が治まり、経過観察中の場合などは、受診報告書にその旨をご記入の上ご提出ください。

## 新型コロナウイルス感染症対策について

～大型連休期間中も基本的な予防対策を！～

感染対策の手法は従来と同じですが、感染力はオミクロン株の方が強いため、これまでの対策をよりしっかりと行う、ということが重要です。

新型コロナウイルスは口内の粘膜や唾液腺に非常に多く、咳やくしゃみ、特に「おしゃべり（会話）」で感染するリスクが高いと指摘されています。一番大事なのは、話すときは必ずマスクをし、人との距離を1m以上とることです。

正しいマスクの着用と基本的な手洗い・規則正しい生活習慣などに努めましょう！

**宿泊行事を控えています。検温と健康観察（カードへの記録）は毎日行って管理に努めてください！**

# 5月 保健目標

安全な生活を送ろう



慣れてきたころ 気をつけたいことは

**ケガ** に注意



- 学校の廊下を走っていませんか？
- 登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか？

**疲れ** に注意



- ゆっくり眠れていますか？
- 毎日朝ごはんを食べていますか？

**ことば** に注意



- 元氣よくあいさつをしていますか？
- 友だちにきつい言い方をしていませんか？

元気に過ごす ポイント 3 つ

たっぷり栄養

好き嫌いは  
していませんか？



しっかり運動

外で体を  
動かしませんか？



ぐっすり睡眠

早寝早起き  
できていますか？



## 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



水分補給も大切な季節になってきます。

～水分補給のルール～

(中身は、夏の熱中症予防と同様にお茶・水・スポーツドリンク)

- 授業中は、学習活動の邪魔にならないよう**机の脇に掛ける**ようにしましょう。→ひもがついていない水筒は、ビニール袋等に入れて掛けると Good！
- おしゃべりをしないで**水分をとりましょう。→飛沫飛散を防ぐためです。

保護者の方へ

～東北大学ワクチン接種センターにおける追加接種について～

本日別紙にてお知らせを配布しております。5月3日(火)～8日(日)の6日間、満12歳以上を対象に追加接種実施のご案内となっております。ワクチンは、最終的にはお子さま本人の意志に基づいて接種されるものであり、接種強制するものではありません。なお、ワクチン接種のため早退や欠席(副反応含む)となる場合には、学校へご連絡ください。

## もしかして… 5月病!?

こんな症状は  
ありませんか？



- 寝つきが悪い
- やる気が出ない
- 食欲がない
- 今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ！」と思っていただけど…不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれない。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちやおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。

困っていることがある人は、保健室に相談に来てくださいね。

