

ほけんだより



5月号

川口市立芝西中学校

保健室

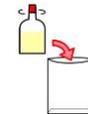
令和4年5月12日発行

5・6月の健康診断

5月13日（金）	眼科検診①	1年生、3-1、3-2	13:20～
5月19日（木）	耳鼻科検診	1年生、選別者	10:30～
5月20日（金）	眼科検診②	2年生、3-3	13:20～
5月25日（水）	尿検査1日目	全校生徒	8:35まで
5月26日（木）	胸部レントゲン	該当者	15:30～
5月26日（木）	尿検査2日目	未提出者	8:35まで
6月7日（火）	尿検査（二次）	該当者	8:35まで



各検診の注意！！



【尿検査】

容器を検査前に配布します。朝起きてすぐの尿をとりましょう。登校したら、クラスごとにまとめて保健室に提出します。回収業者が午前中の早い時間に来ますので、時間に遅れないように提出してください。また、配布された袋以外の袋には入れないようにしてください。

各検診の結果、疾病または異常の疑いのある生徒に対して「受診のすすめ」を出しています。検診後、「受診のすすめ」を受け取った人は早めに受診するようにしましょう。また、受診や治療が終わりましたら、受診報告書を担任の先生に提出してください。

部活や習い事など毎日忙しいとは思いますが計画的に受診してください。健康な体が基本ですので、そのことを忘れずに！

ぐっすり眠って五月病をやっつけよう！

体がだるい、やる気がでないなど、新しい学年になって一カ月が経ち少し疲れが出ていませんか？新学期がスタートしてから1カ月がすぎました。この時期は、「5月病」といわれるように疲れの出やすい時期です。生活習慣を整え、規則正しい生活を心がけましょう。また、「疲れたな」と思ったときは、音楽を聴くなど気分転換をしたり、ゆっくりぬるめのお風呂に浸かったりして、睡眠を充分にとりましょう。

ぬるめのお湯で

自律神経のバランスを整える入浴法

入浴の際、シャワーだけで済ませるよりもゆっくりと湯船に浸かった方が、すっきりと疲れが取れてストレスが洗い流されるように感じるものです。これは単に気持ちの問題ではなく、湯船に浸かるという行為そのものが自律神経に働きかけ、心身に良い影響を与えるため。リラックスをもたらす副交感神経を優位にして、メンタルを整える正しい入浴法を裏面で紹介します。

<入浴の3大効果>

入浴の効果は体を清潔に保つことだけではありません。湯船に浸かると疲れが取れ、リラックスした気分を味わえるのは、大きく分けて3つの作用が体に働くためです。

温熱作用

温かいお湯に全身が浸かると、皮膚の毛細血管が広がって血流が良くなります。この働きによって体の隅々にまで酸素が運ばれ、新陳代謝がアップして老廃物や疲労物質が取り除かれます。そして体のコリや痛み、疲労感などが和らぎ、気持ちの緊張も軽くなります。

水圧作用

湯船に入ると全身に圧力がかかります。自分で体への圧迫感を意識するほどではありませんが、首までお湯に浸かったときに体にかかる水圧は、およそ500kgもあるといわれています。この水圧が体の各部位をほどよく圧迫し、呼吸を自然に深くさせ、手足にたまった余分な血液やリンパ液を押し流すのを助けます。

浮力作用

浅い湯船の中でも、体はプールに浮かんでいるときのような浮力の影響を受けます。このとき、体の重さは陸上の10分の1程度になり、筋肉や関節への負担が軽減されます。体全体の緊張が緩むと、脳の緊張も穏やかにほぐれていき、心身へのリラクゼーション効果につながっていきます。

生徒の皆さんへ

改めて…自分事と捉え行動しよう！

埼玉県教育委員会
令和4年4月

部活動の大会や発表会が始まっています。皆さんが、日頃取り組んでいる活動の成果を披露したり、発揮したりする、大切な機会です。各学校の先生たちも、生徒の皆さんに悔いの無いよう頑張ってもらいたいと願っています。しかしながら、現在、県立学校では部活動内での新型コロナウイルス感染症の拡大事例が増えています。また、部活動内での感染拡大がきっかけとなり、学年等に広がる事例も見られます。

★参考★
感染症対策の専門家による学校訪問・部活動時における感染防止対策に留意して-
出典：埼玉県ホームページ



マスクの着脱、メリハリつけて

活動前後・休憩中・準備・片付け・更衣中は要注意!!

- 近距離で会話をする時は、必ずマスク
- 会話する時にマスクが無い時は、タオルや肘で口元を覆う
- 運動中や気温・湿度の高い日は、熱中症予防のためマスクを外す

うっかり外していませんか？

健康観察

活動前・活動中・活動後には、健康観察!!

- いつもと違うな…と感じた時は、休む
(例:発熱や喉の痛みなどの風邪症状)
- 家族が体調が悪い時は、休む
- 体調が悪い時は、かかりつけ医等に相談・受診



自分たちの部活動を守るため…
大会や相手校を守るため…
一人一人が意識を高め、行動しよう!

油断は禁物

活動場所の換気

体育館等の練習場所及び更衣室の換気

- 二酸化炭素濃度測定器の活用
- サーキュレータ等の活用
- 部活動の入れ替わり時は、窓全開 等



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっちゃん」