

春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。それでも風薫る5月。濃さを増す若葉の緑や、色鮮やかな草花の間を通り抜ける風は、その香りを静かに運んでくれます。普段あまり気にしない風や日ざし、香りをいっぱい感じて少しゆっくりするのもいいですね。お疲れ気味の人におすすめです。

＼ 新学期が始まって、ひと月 /

からだ 心 疲れていませんか？

からだ

の
不
調
は
あ
り
ま
せ
ん
か？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない



心

の
不
調
は
あ
り
ま
せ
ん
か？

疲れ

を感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない ★「～でなくっちゃ」をやめる
…誰かに話すも荷物が軽 …新しい環境では、失敗する
くなることもあります のも当たり前
- ★目標を新しく決める
…できなかったことも「できる範囲
でいいや」と開き直ってみよう



5月の保健行事

実施日	時間	項目	注意事項
5/8 (水)	13:00～	内科検診 (3年男子)	※体操服 (上) を持参する。
5/10 (金)	1時間目まで	尿検査 (2次)	※生理中の女子は5月30日に提出。
5/14 (火) 15 (水) 16 (木)	考査終了後	色覚検査 (1年希望者)	
5/22 (水)	13:00～	内科検診 (女子)	※冬の体操服 (上) を持参する。
5/29 (水)	13:00～	眼科検診 (抽出)	
5/30 (月)	1時間目まで	尿検査 (最終)	※生理中の女子は病院で実施。



「受診をすすめられたから病院に行ったら、異常なしだった」「検査では毎年同じ結果」という声を聞きます。健康診断は隠れた病気の「可能性」を見つけるものなので、そういうこともあります。しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかることもあるのです。子どもたちの健康のため、早めに受診をお願いいたします。

保健室を紹介します

しょうずに利用してくださいね



こんなとき、保健室に来てください

授業中に体調が悪くなった



- ・担任の先生に伝えてから来てください
- ・熱を測り、具合が悪くなった理由を一緒に考えましょう

からだのことを知りたい



- ・身長や体重は、休み時間や放課後に測れます
- ・からだや健康について学べる本もあります

ケガをした



- ・泥で汚れていたら、洗ってから来てください
- ・保健室では、最初の応急手当をします

相談したいことがある



- ・保健室の先生に話したいことがあれば、言ってください
- ・からだのこと、悩み相談、なんでも聞きます

こんなこと、保健室ではできません

頭いたい～
薬ちょうだい



保健室には、飲み薬も目薬も置いていません

ばんそうこう、はりかえて～



保健室では最初の手当をします。次からはおうちや病院でしてもらいましょう

眠いから寝かせて～



保健室のベッドは具合が悪い人が休むためのものです

保健室のマナー 3つ

- 1 保健室では静かにしましょう
- 2 いつから・どこが・どんなふうにして、話をしてください
- 3 保健室のものは勝手に触ったり、持ちだしたりしないでください



保健室からのお知らせ



マダニによる感染症が春季以降増加します。

マダニに咬まれないように注意しましょう。

咬まれると、重症熱性血小板減少症候群(SFTS)や日本紅斑熱などの感染症になることがあります。



キチマダニ(吸血前)
愛媛県立衛生環境研究所

マダニに咬まれたら！！

- ✓ マダニに咬まれても、痛みや痒みは少なく、気づかないこともあります。
- ✓ 吸血中のマダニに気づいたら、手をつぶしたり、無理に引き抜いたりせず、医療機関で処置しましょう。(犬についたマダニも手でとらないで)
- ✓ 野山に出かけた後に熱などの症状が出たら、速やかに医療機関を受診してください。

手洗い・ハンカチ

石けんを使っていない

洗い残しが多いのはココ

親指 指の間 指先
手のひらのしわ 手首



洗った後も大切!

マストアイテム：清潔なハンカチ

- | | | |
|---------------|-----------------|-----------------|
| NG | NG | NG |
| ハンカチを持ち歩いていない | 何日も同じハンカチを使っている | 洗った手の水分で髪をセットする |

前髪

目にかからない長さが◎

前髪が長いと...



- ・毛先で目の表面を傷つけたり、菌が入りやすくなる
- ・無意識に髪の毛にビントを合わせて目が疲れてしまう
- ・表情が見えにくいと暗くて近寄りた印象に

歯みがき

健康な歯と歯ぐきで笑顔をもっとステキに

歯みがきのベストタイミングは



- | | |
|--------|--------|
| 朝起きたとき | 朝ごはんの後 |
| 昼ごはんの後 | 晩ごはんの後 |



POINT 眠っている間は唾液が減って殺菌作用が弱まり、菌が増えやすくなります。寝る前は特に念入りに。

つまめ

長いつまめはキレイじゃない

つまめが伸びていると...

- ・つまめと皮膚の間に汚れが溜まり、菌が増えやすい状態に
- ・つまめが折れたり剥がれたり、引っ掻いたりしてケガの原因に



下着・服

キレイな服を持てること

清潔スタイルファッションチェック

- ・服が汚れたりほつれたりしていませんか？
- ・下着をつけていますか？
- ・サイズは合っていますか？
- ・正しく着用していますか？
- ・季節やTPOに合っていますか？

マストアイテム：下着

汗を吸って肌を清潔に保ってくれます。汗をかいたらこまめに着替えると清潔度UP。



お風呂

洗い残しが多いのはココ

耳の後ろ 足の指の間

シャンプーのすすぎ残しにも注意



POINT 石けんは泡立てネットなどでしっかり泡立てると洗浄力が高まります。すすぎ残しは肌荒れの原因にもなるので、しっかり洗い流しましょう。

清潔スタイルでいこう!

健康とキレイを作るには まず身の回りの清潔から



「清潔」は自分も相手も気持ちよくすることができて、病気の予防にもなります。できているか振り返ってみましょう。