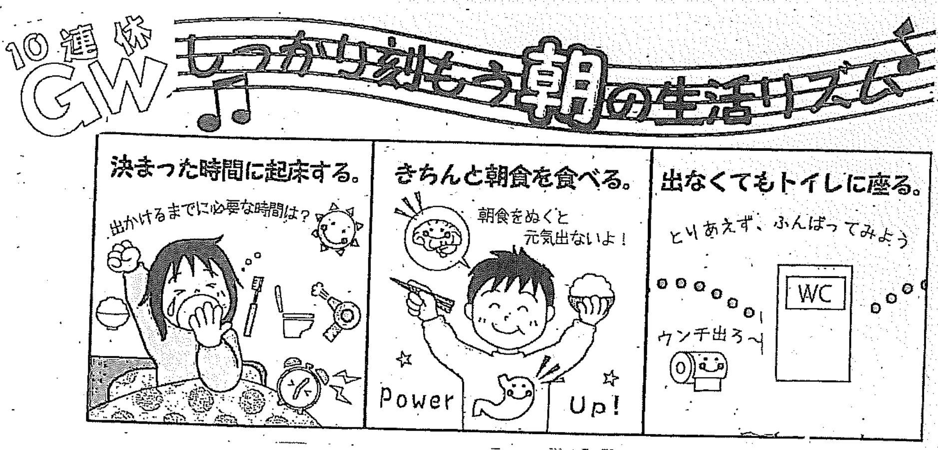
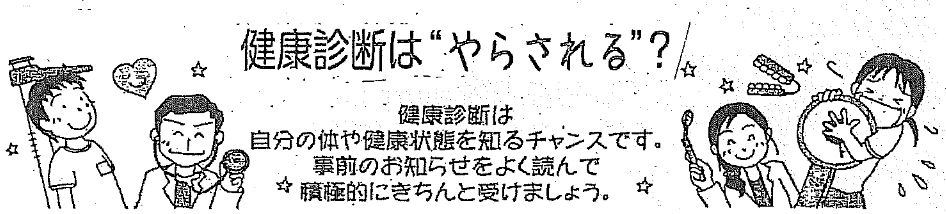
# 保健だより　4月

H31・4　東輝中学校　保健室

新年度がスタートしておよそ１ヶ月。新しいクラス・部活動・人間関係などに慣れてきたでしょうか。いろいろな環境の変化があるこの時期は、思ったより体に負担がかかり、疲れやすいものです。睡眠を少し多めにとる、リラックスして緊張をゆるめる時間をとるなど、意識してみましょう。明日から連休です。元気に有意義に過ごして下さい。




健康診断の目的は主に３つ。「発育発達・健康状態のチェック」と「病気・異常の早期発見」そして、「自分の体について学ぶ」です。みなさんは今、心や体が大きく変化する時期にいます。いろいろ戸惑うこともあるでしょう。自分の体の変化を受け止め、自分の体を大切に思う気持ちを育てる絶好のチャンスが健康診断と考えてみてください。

**～今年度お世話になる学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方～**

| | |
|---|---|
| 内科 | 十倉　佳史先生 |
| 歯科 | 中川　博友先生 |
| 薬剤 | 水落　明子先生 |

お知らせ

### ★★★　インフルエンザの再流行　★★★

南丹保健所管内において、インフルエンザの再流行が発生しており、学年閉鎖の報告もあります。発熱や咳症状がある場合は、咳エチケットを心がけ、なるべく早く医療機関を受診しましょう。
また、手洗いや換気等の予防策を心がけましょう。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

### 「まだ早い」と思っていたら…意外と多い？　熱中症

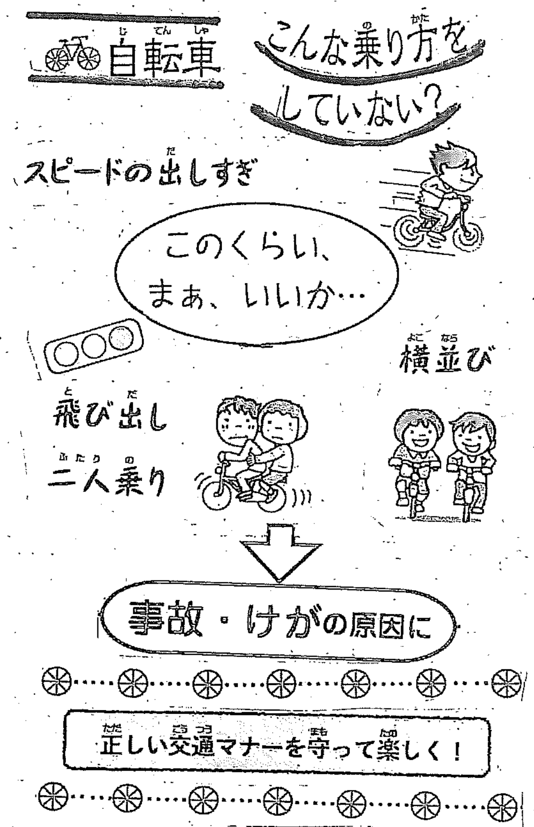
5月5日は立夏。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。「え？　夏の病気でしょ？」

実は、急に暑くなった日は、からだが暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。

＜ここがポイント＞

- GW明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 屋外ではぼうしをかぶる
- こまめな休憩と水分補給

部活でも、チームメートに気を配ってあげてくださいね。



＊利用する時は、健康手帳が必要です。職員室でもらって下さい。