

# ほけんだより5月<sup>がつ</sup>

令和元年5月7日  
志木市立宗岡第二中学校  
保健室

まだまだ続きます！

楽しい10連休もあっという間に過ぎました。心も体もリフレッシュ出来ましたか。さあ、気分を切り替えて、元気に学校生活を送りましょう。

5月18日（土）には、体育祭が予定されています。みなさんの熱い思いガッツある姿がたくさん見られるチャンス。とても楽しみです。それぞれに精一杯の力を出し尽くしてほしいので、ケガや体調不良には十分気をつけてほしいと思います。



## 《ケガ(ねんざ・骨折・肉離れ)》

運動前には、ケガの予防のためしっかりと準備体操（ストレッチ）を各自が心がけましょう。激しい運動後のアイシング（氷等で冷やす）や血行をよくし筋肉疲労を軽減する入浴（シャワーではなく、湯船につかる）等、自分の体のメンテナンスをしっかりと行ってください。

特に1年生は、運動量や体の動かし方に慣れていないため、疲労が溜まりケガをしやすい時期です。食事・睡眠をしっかりと取りましょう。

腫れている、痛みがある等の場合は、早めに専門医へ受診をお願いします。

## 体が慣れていないこの時期が一番危険！！

### 《熱中症》

- ・高温環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調節機能が壊れたりして、発症する障害の総称です。
- ・死に至る可能性があります。
- ・予防法を知っていれば防ぐことができます。
- ・応急処置を知っていれば救命することができます。

軽：熱失神・熱疲労  
中：熱けいれん  
重傷：熱射病



#### ◆部活動（運動）中の注意

- ・環境条件を把握しましょう。
- ・状況に合わせた水分補給をしましょう。
- ・暑さに徐々に慣らしていきましょう。
- ・個人の条件や体調に気をつけましょう。
- ・服装に気をつけましょう。
- ・具合が悪くなったら早めの対応をしましょう。

暑さに慣れて、上手に汗がかけるようになるためには、3～4週間かかります。夏に向けて要注意です。特に1年生は、まだ体が慣れていませんから、本人が注意することはもちろんですが、先輩は気をつけて見守ってあげてください。

大切なのは、

- ★体調管理をしっかりと行っておくこと
- ★重症になる前に気づくこと

次の症状があったときは、◎だるい ◎軽いめまい ◎気持ち悪い

涼しい場所で休養・水分補給が必要です。

無理をせず早めに近くの先生や大人、友だちに知らせてください。

# 5月・6月の健康診断



- 5月23日(木) 尿検査二次・一次未提出者の提出日  
24日(金) 尿検査二次予備日  
30日(木) 内科検診(1年生 13:30~)  
6月6日(木) 歯科検診(9:00~)・内科検診(2年生 13:30~)  
13日(木) 内科検診(3年生 13:30~)  
25日(金) 脊柱側弯検診(1年生 13:30~)

★定期健康診断は、年に1回の自分の体を知る大事な機会です。欠席しないよう、体調管理をお願いします。

## 「ゲートキーパー」知ってる?

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人のこと。(厚生労働省HPより) その主な役割は、「気づいて声をかける」「話を聞く」「必要な支援につなげる」「見守る」という4つがあげられています。まずは、「いつもと違うなあ。」「元気がないなあ。」という周りの気づきが大切です。また、内閣府の調査によると「自殺を考えたとき、どのように乗り越えてきたか」と言う質問に、4割近くが「身近な人に悩みを聞いてもらった」と答えているそうです。

身近な家族や友だちの様子に気を配り、悩んでいるときにはいつでも力になれるような存在に、ぜひ、みなさん一人一人がなってください。

命は何よりも大切なもの、一人にひとつの命、あなたの代りはいません。つらい、悲しい、苦しい、そんな思いで心がいっぱいになってしまったときは、ぜひ、誰かにその思いを話してしましましょう。つらく悲しい思いは、一人で背負わなくてもいいのです。保健室もぜひ利用してください。

### 【保護者の皆様へ】

- ・健康診断へのご協力ありがとうございます。5月・6月もいろいろな検診が予定されています。引き続き、欠席等による未受診がないようにご家庭からの支援をお願いいたします。また、結果につきましては、治療等が必要な生徒にお便りを出します。届きましたら、早めの受診・治療をお願いします。
- ・心臓疾患等につきまして、対象者に必要書類の提出をお願いする予定です。場合により専門医へご相談いただき、ご提出をお願いいたします。後日、通知いたします。ご協力お願いいたします。
- ・連休明け、体調を崩す生徒が目立つようになります。生活リズムの乱れ・4月からの緊張による疲れ等から、頭痛や腹痛、吐き気による保健室利用が増えます。体育祭の練習や学総をひかえた部活動の練習、休む間もなく全力で取り組む生徒たちには、睡眠・栄養をしっかりと取って欲しいと思います。やる気に満ち、頑張りすぎてしまう傾向もありますので、ご家庭ではお子さんの様子を見ていただき無理のないようにお声かけください。  
また、5月に疲れが溜まり始めるのは、大人も同じです。生徒たちのフォローをしていただいているご家族の皆さんにつきましても、無理をしすぎないようご注意ください。大人の笑顔が子どもたち・宗二中の生徒たちの安心・元気につながります。よろしく申し上げます。