

入学・進級してから2か月が終わろうとしています、新しい生活には慣れましたか？
体調を崩したり、しんどくなったりしていませんか？前期中間考査①も終わり、4月からの疲れが出やすい時期ですので、無理しすぎずからだを休めてあげましょう！

今後の保健行事

- 5月22日(火):眼科(3年次・1年次半数)
- 5月24日(木):耳鼻科(1年次3講座)
- 5月28日(月):内科(1年次)
- 6月7日(木):耳鼻科(1年次3講座)
- 6月11日(月):内科(2年次)

※健診結果のお知らせ通知は、治療が必要な人のみ通知しています(歯科は全員に配布済み)。お知らせ通知をもらっていない人は、異常がありませんでした。

7月の三者面談時には、全員に健康診断結果の一覧を配布予定しています。



◆◇健康診断の結果はどうでしたか??◇◆

4月から実施している健康診断結果のお知らせ通知を出しています。病院受診指示があった人は、なるべく早く治療を受けるようにしましょう。

そして、受診した後は、お知らせ通知の下段にある結果報告書を保健室へ提出してください。



視力検査の結果は??

●視力が下がった人は…

こんなことをしていませんか？

- スマホを1時間以上使い続ける
- スマホと目の距離が近い
- 姿勢が悪い
- 寝転んでテレビやスマホを見ている



今後の生活で気をつけることは？

- ★ スマホを使いすぎたと思ったら、**目を**
つむったり、遠くを見て目を休める
- ★ スマホを目から**30cm以上離す**
- ★ 「目が疲れたな」と感じたら、**目の周囲**
をぬれタオルで温めたり、冷やしたり
して血行をよくしよう
- ★ テレビやスマホ使用時の
姿勢を見直してみる



長時間、テレビ・スマホ・ゲームをしたり、
暗いところで本を読んだりして目に負担をかけると
視力が下がってしまいます。

一生使い続ける目を大切にしましょう！

歯科健診の結果は??

●むし歯があったり、歯肉に問題があった人は…

こんなことをしていませんか？

- 甘いものをよく食べたり、飲んだりする
- 間食をダラダラ食べるが多い
- 食後に歯みがきをしない
- 歯ブラシをあまり取り替えない



今後の生活で気をつけることは？

- ★ 甘いものを食べすぎない
- ★ 食後は歯みがきをする
→歯みがき時間は、**最低3分**を心がけよう！
- ★ 歯と歯ぐきの境目を忘れずにみがく
- ★ 歯ブラシは**約1か月ごと**に取り替える



※どうしても歯みがきができないときは…

水で「ブクブクうがい」をする！！

食後に歯みがきができたなら一番ベスト！
ですが、歯みがきがどうしてもできないときは、
水でうがいをしましょう！

何も問題がなかった人も、油断は禁物！
歯と口の健康を守るためにも、
毎日歯みがきをしましょう！



◆◇麻疹（はしか）に要注意！！◆◇

今年3月に、沖縄県で麻疹感染者が発見され、その後感染が拡大しています。先月には愛知県でも中学生が麻疹に感染し、つい最近になって同じ中学校内でも感染者が出たと報道がありました。また、三重県でも桑名市在住の30代女性が感染したことがわかりました。麻疹とは、いったいどういうものなのでしょうか。



●麻疹とは…

麻疹は、**感染力が非常に強い病気**で、インフルエンザよりも非常に強い感染力があります！！感染経路は、空気感染・飛沫感染で、**免疫のない人が感染するとほぼ100%発病**します。麻疹ウイルスに感染した後、約8～12日間の無症状の期間（潜伏期間）を経て、**熱・咳・鼻水などの症状**が出始めます。それに加え、口の中に**コプリック斑という白い斑点**が見られるのが特徴です。そして数日すると、首筋あたりから発疹が出始めて、全身に広がります。また、38℃以上の熱が1週間から10日程度続くこともあります。

予防接種歴および罹患歴の確認を！

麻疹の感染力は非常に強く、特効薬はありません…。

予防接種で免疫をつけることが、自分の身を守る唯一の方法です！

今一度、自分が幼少期に予防接種を打っているのか、確認しておいてください！

麻疹の予防接種は**2回**接種しておかなければなりません。おうちの人に聞いて、母子手帳などで確認してみてください。

なお、**1回も接種していない、もしくは1回しか接種していない、という場合は速やかにワクチン接種のため、病院受診**してください。

◆◇もうすぐ体育祭です！◆◇

6月1日（金）は体育祭です。当日を元気に迎えられるよう、しっかりと体調を整えましょう。

★気をつけてほしいこと★

朝ご飯をしっかりと食べてくる

朝ご飯は頭と体を目覚めさせ、一日をスタートさせるために欠かせないエネルギー源です！

十分に睡眠をとってくる

日焼け対策をしてくる

日焼け止めクリームを使用したり、アンダーシャツを着用したりして対策しましょう！

準備体操をする

準備体操をすることで体の柔軟性を高め、体が効率的に動くようになります！

水分補給をこまめにする

「のどが乾いたな」と思う頃にはすでに脱水が始まっています。こまめに水分補給することで熱中症予防にもなります！！

当日、体調が悪くなったり、けがをした場合は、すぐに救護席（本部テント）に来てください。

楽しく、思い出に残る体育祭に

なりますように☆

♪カウンセリング室からのメッセージ♪

- 今年度から、スクールカウンセラーとして今井朋美先生が来られました。今月号から保健通信で今井先生からのメッセージを掲載しますので、ぜひ読んでください！



今の生活にも慣れて、少し余裕が出始めたころでしょうか？疲れを感じている人もいられるかもしれません。

疲れは、体だけでなく心にも影響を及ぼします。まずは、今の自分自身を感じてみましょう。誰でも調子のよくない時があるものです。そんな自分にも気づいておきましょう。

学校には、カウンセリングルームがあることも覚えておいてください。

金曜午後（13時～17時）が相談日

です。気軽に利用してください。突然でも構いませんが、事前に予約をしてもらえるとありがたいです！

