

えがお



北本市立西中学校
保健室
令和3年5月18日(火)

さわやかな新緑の季節になり、活動しやすい5月になりました。新年度がスタートし、1カ月がたちましたが、新しいクラスには慣れてきたところでしょうか。

また、大型連休明けで疲れも出やすい時期でもあります。今年度は体育祭が5月末にあり、練習でのケガも増えています。早めの休養、リフレッシュを心がけましょう。

体の疲れ、心の疲れ…出ていませんか？

この時期にみられる心と体の疲れによる体調不良は正式な病名ではありませんが「5月病」と呼ばれています。環境の変化や人間関係による疲れ・ストレスの影響が5月に入る頃から現れることが多いです。

【身体的な症状】
頭痛・腹痛・食欲不振・めまい、、、等

【精神的な症状】
やる気が出ない・イライラする・あせりを感じる等

リラックス方法



イラスト①

背筋を伸ばして椅子にゆったりと座り、両手をヘソの少し下に重ねて置き、軽く目をつぶります。



イラスト②

お腹を引っ込ませながら、体の中の空気を全部吐き出すようなイメージで、ゆっくりと時間をかけて鼻から息を吐きます。



イラスト③

息を吐ききったら、今度はお腹を膨らませるように鼻から息を吸います。



イラスト④

5秒ほど息を止め、ゆっくり時間をかけて口から息を吐きます。

体育祭練習でのケガに注意！



歯が折れた

歯が折れた時は、汚れていたら水道水で軽く汚れを流し、歯が乾燥しないように生理食塩水や歯の保存液に浸けて、歯科医院を受診します。保存液がすぐになくるときは、飲み込まないように注意して、自分の口の中(舌の下)に歯をはさんで受診をして下さい。水道水に浸けて持って行くことのないようにしましょう。



肉離れ

受傷後はアイシングと必要に応じて包帯やテーピングで固定をしましょう！2日後くらいからお風呂につかるなどして血行を良くし、回復を促します。

捻挫・打撲

捻挫や打撲は、痛いところは出来るだけ動かさず、安静にしましょう。すぐに氷で冷やし、包帯などで固定をしましょう。骨折の可能性も疑い、整形外科を受診しましょう。



鼻血

鼻血は、下を向いて鼻の一番膨らんでいるところ(鼻翼)をつまみ、止血をします。(鼻の付け根ではありません。)



目をうった

目に物が当たった時は、優しく濡れタオルを当てて冷やしましょう。冷やすことは大切ですが、目に冷やすものを強く当ててはいけません。必ず先生に伝えましょう。



※ 念のため、けがをした場合は我慢せずに、養護・小川まで見せてください。特に首から上のケガ(頭、眼、口の中等)は注意が必要です。自分で判断せず、すぐに担任に伝えましょう。

ほけんしつより

- 健康診断で再検査や治療が必要という結果が出たら「受診のすすめ」を配布しています。疾患によっては時間がたつと悪化してしまう恐れがあるので、早めの受診をお願いします。特にむし歯は放置すると、痛みも増し、治療に長く時間がかかります。早めに、医療機関へ行きましょう。
- 体育祭でケガをし、受診した場合は子ども医療費ではなく、スポーツ振興センターをご利用ください。ご不明な点ありましたら、学校へお問い合わせください。
- 疲れた表情の生徒が増えてきました。心身共に疲れがたまる時期ですので、注意深く一人ひとりを見守っていこうと思います。ご家庭でも温かい声かけ、見守りをよろしくお願い致します。

