

6月のほげんだより

令和4年6月9日
調布市立第四中学校
保健室



4月から続いていた春の健康診断も、先月の歯科検診で全て終わりました。当日お休みしてしまった人・医療機関の受診が必要な人には、個別にお知らせを渡しています。手元に受診のお知らせが届いている人は、早めに医療機関を受診しましょう。お知らせを無くしてしまった人は、保健室に来てください。

『受診のお知らせ』こんなところに注意しよう

視力検査	視力が低いのにメガネを使用していない人、視力に合っていないメガネ・コンタクトを使用している人は、目が疲れている可能性があります。
眼科検診 耳鼻科検診	花粉症の症状によりお知らせを渡した人も多ですが、 疾病によっては水泳の授業の参加できるかどうかを医療機関で診てもらう必要があります。
歯科検診	むし歯で失った歯は取り戻すことはできません。お知らせをもらった人は、早めに受診しましょう。

「水泳前健康調査」について

体育の水泳授業を6月下旬頃から開始する予定です。本日9日に「水泳前健康調査」を学級で配布しました。必要項目を記入して14日（火）までに提出をしてください。






天気によって体調不良が起こるのはなぜ？

「頭が痛いよ～」と来室者が多い日の天気は、なぜかくもりや雨が多い気がします。いつもは元気いっぱいの人でも、表情がぐったりしているので心配になってしまいます。天気の変化によって起こる体調不良は『気象病』と言われることもあるようですが、今のところ正式な病名はありません。ただ、最近はテレビやスマホのお天気アプリでも『気圧予報』などが取り上げられることも増えました。一番症状の出やすい天気は、雨が降る前のくもりだそうです。天気が急に回復する時も症状が出る場合があります。梅雨や台風の多い時期にもよく見られるそうです。症状が続くときは、医療機関の受診も検討してみましょう。

気象病の主な症状

- ・頭痛 ・全身の倦怠感
- ・肩こり ・めまい
- ・関節痛 ・不安感

自分でできる予防方法

①生活リズムを大切に しっかり睡眠をとり、朝は少し早めに起きましょう。 	②運動習慣をつける 肩や首のストレッチをしましょう。同じ姿勢が続いている時は要注意です。 	③画面を見る時間を減らそう パソコン・スマホの使用時間やゲームをする時間を短くしましょう。 
---	--	---

夏に向けて少しずつ暑さに慣れよう！

少しずつ暑い日が増えてきました。毎年この時期は体が暑さに慣れていないため、特に熱中症予防が大切です。水分をこまめにとり、人との距離を保てる屋外ではマスクを外しましょう。

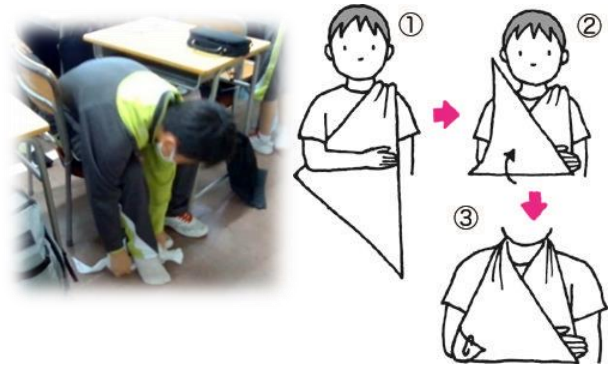


保健委員会「四中レスキュー隊」RICE処置をマスターしよう



前期保健委員会では、応急手当を実践して「四中レスキュー隊」を目指すことにしました。いざという時に、自分や周りの人に応急手当できるようになることを目標にしています。5月の専門委員会では、三角巾を使って「腕の固定」と「足首の固定」を練習しました。

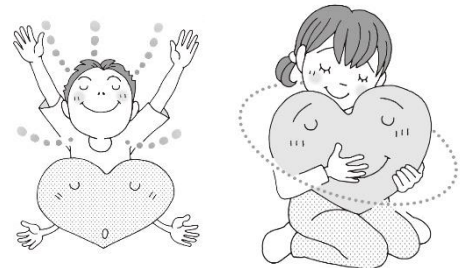
腕の固定は、2人1組になって練習しました。お互い相談しながら、どのグループも上手に腕を固定していました。足首の固定は、少し複雑なので苦戦するかなと予想していましたが、保健委員のメンバーは上手に足首を固定することができました。



疲れたときは「ふ〜っ」と休憩しよう

新学期が始まって2か月が経ちました。入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と張り切っていたけれど、不安や緊張のせいで心が疲れている人もいるかもしれません。新しい環境は周囲に気を遣ったり、上手く自分の気持ちを伝えられなかったり、自分でも気づかないうちに疲れていることがあります。

次の4つの症状のうち1つでも当てはまることがある人がいたら、まずはのんびりと過ごすように心がけてみましょう。ゆっくりお風呂に浸かってみたり、好きな音楽をゆっくり聴いてみたり、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちや家族など、信頼できる人に話してみてください。誰に伝えていいかわからない、でもなんだかいつもと違う気がすると思った時は、保健室を覗いてみてください。



こんな症状ありませんか？

布団から出たくない	友だちと会いたくない	なんだかイライラする	気分が沈むことが増えた
<p>体が動かない…</p>		<p>あ〜むかむか</p>	<p>何もしたくない</p>



なんだか気持ちが落ち着かないときは、ゆっくりお風呂に浸かって、のんびりと深呼吸しながらストレッチを試してみましょう。ぼーっと何も考えない時間も意外と大切です。

