



# ほけんだより 5月

令和3年5月10日  
富岡東中学校 保健室



新しい学年が始まって、およそ1ヶ月が経ちました。  
新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため臨時休業が始まり、そのままゴールデンウィークに突入し、長い間学校がお休みになっていました。みなさんはどのように過ごしましたか？  
5月10日から学校がまた始まりますが、これからも手洗い・うがい、マスクの着用、毎日の検温等に取り組み、体調管理をしましょう。

## あなたの



## 疲れていませんか？

先の見えない状況や長引く自粛生活等で不安な日々が続いています。心が疲れていると、自分でも気がつかないうちに **SOS** のサインが体や心、言葉や行動に現れるようになります。元気がでない、食欲がない、眠れない・起きられない、イライラする、集中できない・・・等を感じる人は、ゆったりとくつろぐ時間をつくるのが大切です。また、自分に合ったリラックス法を見つけるといいですよ。  
大変な時期だからこそ、みんなでちからをあわせて乗り切りましょう。

あなたに合った  
リラックス法は  
どれかな？

好きな音楽を聴く



体を動かす



お風呂にゆっくりつかる



ぐっすり寝る



## 心が疲れたら・・・

悩みごとは、一人で抱え込んでしまうと、よい解決方法はなかなか浮かんでこないものです。話をすることで、気持ちの整理ができ、別の角度から見ることで解決につながることもあります。友だちや家族、先生など、誰かに話をしてみませんか？もちろん、保健室もOKですよ。

学校には、心理学の専門的な立場から、みなさんの悩みを受け止めて、解決への手助けをするスクールカウンセラーも来てくださっています。力を合わせて、みなさんの元気をサポートします。  
気軽に相談してくださいね。



## 急に暑くなった日は 要注意 熱中症が 出始める時期です



「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。事前に天気予報をチェックして、調整できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

\*\*\*\*\*

## ～保護者のみなさまへ～

### 《健康診断について》

臨時休業期間中に予定されていた、心電図検査(1年生)、眼科検診、内科検診が延期になりました。日程は今後調整していく予定です。決まり次第お知らせいたします。

先日実施した視力検査の結果を配付しています。子どもたちの健康のため、早めに受診をしていただくようお願いいたします。また、受診・治療が終わりましたら、学校に「受診報告書」の提出をお願いいたします。