

保健だより



上遠野中 保健室

2020. 5. 22 No.2



健康って、病気がないこと？ それは少し違います。健康には、からだの健康、心の健康、そして社会的な健康と、いろいろな面があり、このバランスはとても大切。

たとえば病気や障害があるためにできないことがあっても、できることを精一杯やって、楽しめている人は健康ですね。そうしてまわりの人といろいろな関わりをもていたら、それは社会的にも健康だということです。

健康診断がはじまります。もし病気が見つかって、何でもなくても「健康って何？」と考えるきっかけになればいいと思います。



健康診断がはじまります

4月・5月と予定していた健康診断が変更されました。

事前の問診票の提出が必要になる検診もあります。期日までに忘れずに提出しましょう。

検診名	実施月日	備 考
歯科検診	6月 3日 (水)	全学年
尿検査	6月 4日 (木)	全学年
内科検診	6月 9日 (火)	2学年
内科検診	6月10日 (水)	1学年
尿検査二次	6月18日 (木)	該当者



※ 眼科検診、耳鼻咽喉科検診、心電図検査、貧血検査の日程については調整中です。
わかり次第お知らせ致します。

ぽかぽか陽気についうと・・・。気がつくと体がビクッ！



となって目が

覚め、焦った・・・なんて経験はありませんか？

この現象は「ジャーキング」といわれ、無意識に起こる筋肉のけいれんのひとつです。

眠りが浅かったり、体が疲れていたり、無理な体勢で寝ていたりするときに起こりやすいのだとか。原因ははっきりとわかっていませんが、

脳が混乱して筋肉を縮める命令をだすからと考えられています。

ビクッ！ となったら疲れがたまっているサインかも！？



睡眠時間を見直してみましょう。

裏面に続きます



感染症予防 ～毎日の実践が大切です～

◇ 感染しないようにするために

- 1 石けんによる手洗い、アルコール消毒をしよう



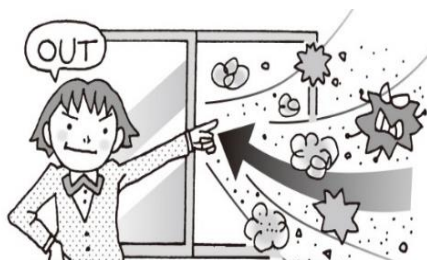
ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスが体の中に入ってしまう。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

- 2 十分な睡眠とバランスのよい食事をとり、免疫力を高めよう



- 3 環境を整えよう

- ① 室内の換気をこまめしよう



換気のポイント

- ★ 対角線上に窓を開ける
廊下側の窓やドアは小さく開けて、校庭側の窓は大きく開けると効率よく換気ができます。
- ★ 1時間に2回以上
- ★ 1回5分以上

- ② 人との距離を一定に保とう（2m）

◇ 他の人にうつさないために

- 1 咳エチケットをまもろう
- 2 マスクを正しくつけよう



暑くなってくるとマスクをしているのがつらい！と感じることも・・・

- ★ マスクの内側を触らないようにしたら、両端を少し顔から離してみましょ。短時間でも熱が放射されてスツとしますよ。
- ★ ハーブ（ハッカ）スプレーを使ってみましょ。

虫や微生物たちから身を守るために出してるよ



新緑の季節。美しい緑やさわやかな森のかおりには癒やされますよね。森のかおりの成分のひとつは「フィトンチッド」というものです。ロシア語で「フィトン」は植物、「チッド」は殺すという意味です。

名前のお通り、植物が自らを守るために出している毒のにおいです。

しかし、人間にとっては心身をリラックスさせる効果があります。お休みには豊かな自然の中で、ゆっくりするのもおすすめです。



天敵を寄せ付けないようにしたり、殺したりする働きがあるんだ