



ほけんだより5月

令和3年5月6日
羽咋高校 保健室

新年度になり1か月が経ちました。新しいクラスには慣れましたか？
環境が変わり、少し疲れが出る時期かもしれませんね。十分な睡眠時間を確保しながら、自分に合った生活リズムを作っていきましょう！！



感染症対策を徹底し、楽しいお昼休みにしよう！

先日、皆さんのお昼休みの様子を少し覗いてみました。昨年度の休校期間中の誰もいない教室の風景と比べて、賑やかな様子になんとか微笑ましく感じました✿

しかし、友達と机を合わせて向かい合い、マスクをとって会話をしながらお弁当を食べている様子も見られました。食事中は、感染するリスクが高いと言われています。感染症対策を徹底しつつ、楽しいお昼休みにしましょう！

○お弁当の前には必ず手洗い！

感染対策の基本中の基本！石鹸手洗い＋アルコール消毒は効果抜群！
Myハンカチも持ってこよう！



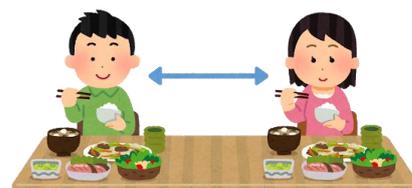
○友達と食べる時は、向かい合って食べない！

向かい合って食事をすると、感染するリスクがぐーんと高くなります。
食べる時は横に並んで食べよう！



○食べ物や飲み物の共有はしない

「今日のお弁当には嫌いなおかずが・・・」「その飲み物一口ほしい！」
といった食べ物&飲み物のシェアは絶対にやめましょう。
自分のものは自分で！



☆大切な友達や、自分自身と家族を守るために、
感染症対策をしっかり行った楽しいお昼休みにしよう！



☆もしかして五月病！？チェックリスト

- 新しいクラスに不満・違和感がある
- 気軽に話せる友達がまだクラスにいない
- 休み時間やお昼の時間は一人でいることが多い
- 保健室に行く回数が増えた
- 以前と比べて、朝、起きるのがつらい
- “学校に通う意味”を最近よく考える
- 学校へ行こうとすると、頭やお腹が痛くなる

もし、当てはまると思ったら、まずは友達や先生、家族の人に話を聞いてもらおう！

他にも有効なのは・・・

- ・たっぷりの睡眠
- ・軽い運動
- ・ぬるめのお風呂に浸かる
- ・好きなことをする
- ・バランスの良い食事をする
- ・新しい目標をたてる
- ・好きな音楽をきく

頭痛でお悩みの方へ



<頭痛の予防のために、避けたいこと>

- ・空腹（3食必ず食べよう！場合によってはおやつを食べるなど間食も効果的）
- ・睡眠不足、寝すぎ（どちらもよくないので、やっぱり規則正しい生活が大事だね）
- ・過労やストレス（時にはゆっくり休養し、ストレスは溜め込まない様にしよう）
- ・まぶしい光、騒音（スマートフォンの使いすぎも要注意！適度な日光浴は良いそうです）
- ・運動不足（筋肉のこりからくる頭痛も。肩を回す等のストレッチをしてみよう）

<頭痛によいとされる食べ物>

マグネシウムを含む…大豆製品・ゴマ・ナッツ類・海藻類・緑黄色野菜

ビタミンB2を含む…納豆・レバー・うなぎ・乳製品・ホウレンソウなどの葉菜類

☆お願い☆ ～健康診断後について～

4月から内科検診や身体測定等、色々な健康診断を実施してきましたね。中には健康診断後に、受診の案内が来ている人もいますかと思いますが、受診の案内が来た人は、必ず年内に医療機関に行き、受診してください。なお、受診の際には、配布した受診の案内を忘れずに持って行ってくださいね！

受診の案内を無くしてしまった人は、再交付するので保健室に来てください。