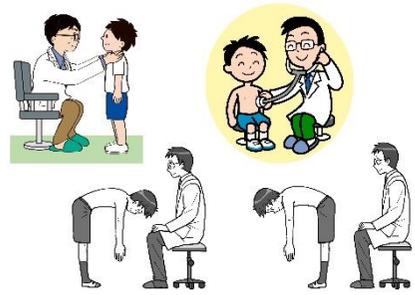


保健だより

5月号



5月に入り、陽射しの中にも夏の気配が感じられるようになりました。4月27日から5月6日まで、人生初めて最後だったかもしれない10連休があり、5月1日には“平成”から“令和”へ改元されましたね。みなさんはゴールデンウィークをどのように過ごしましたか？また、生活リズムの切り替えはできましたか？もうすぐ1年生にとっては初めてとなる中間試験があります。3年生は5月21日から4日間の修学旅行、1.2年生は5月24日に研修旅行が控えています。参加できるように健康管理には十分気をつけて生活しましょう！



5月の健康診断スケジュール

30日(木)
2年生 内科検診 9:00~
*体育着を着用して行います

今年お世話になる 学校医の先生方です

学校医の先生は、みなさんの健康を守るために、健康診断の他にも、さまざまな健康面のサポートをさせていただきます。また薬剤師の先生は、みなさんが快適に過ごせるように環境や衛生面などのサポートをさせていただきます。

- 内科医 金子 先生
- 歯科医 前橋 先生
- 耳鼻科医 島田 先生
- 眼科医 田口 先生
- 薬剤師 石川 先生

先生方にお会いしたら
気持ちのいい
あいさつを



朝ごはんを 食べないと...

朝食は頭と体を目覚めさせ1日の活動に向けて体調を整えるために欠かせないものです。欠食することで脳にエネルギーが行き届かず、集中力も低下してきます。また睡眠中は体温が下がりますが、その下がった体温が上がりづらくなり勉強などに打ち込むことができません。そして胃腸が食べ物による刺激を受けないために便秘にもなりがちです。朝は朝食をきちんとって快調なスタートが切れるよう頑張りましょう！



修学旅行・研修旅行に向けて

修学旅行・研修旅行では、学校外に行くことになります。環境の変化によって、身体の不調を引き起こす可能性もあります。必要なものは、今のうちから準備しましょう。

必要な「薬」などは忘れずに！

持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
たまたま薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など
乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋（紙袋の中にビニール袋を重ねたもの）
コンタクトレンズを使っている人	コンタクトレンズのケア用品・メガネ
その他に便利なもの	ばんそうこうは、ちょっとしたケガや靴ずれに貼れるので便利



- ⚠️ 薬は、箱や説明書を一緒に持参しましょう
何の薬か、また用法や用量がすぐわかります。
- ⚠️ 薬は絶対、人にあげない！ もらわない！
体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を起こし、じんましんが出たり、ひどい時には呼吸困難を引き起こしたりします。



ことばの カ

深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたのなら、そのことばの責任は言った人にあります。

ひやかしたり

からかったり

悪口や陰口を言ったり

おどしたり

自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

ほめたり

元気づけたり

感謝したり

心配したり

ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるのですね