



発行日:令和2年10月2日(金)

文責:新宮東中学校 養護教諭 佐藤

日暮れが早くなり、朝晩涼しくなってきた、秋の空気が感じられるようになりました。急な変化で体調を崩していませんか?これから風邪やインフルエンザが流行する季節になります。一人一人が生活リズムを整えることを意識し、手洗い・マスク・距離をとるなどの基本的な感染症対策をより一層徹底していきましょう!

また季節の変わり目で身体だけでなく、「心が何となく晴れない・・・」と感じている人もいるのではないのでしょうか?自律神経の乱れから、心の不調も感じやすくなる時期です。よもやま相談会も開催中ですので、「何となく元気がでないな～」と感じるときは、保健室にもぜひ顔を出してください。皆さんの「よもやま話」お待ちしております♪



今年の体育会はけがに要注意!!

10月中旬から体育会に向けた練習が本格的に始まります。

今年は例年と違って、涼しい時期の開催なので、けがに要注意です!

準備運動や整理運動を丁寧にいき、けがなく本番を迎えられるようにしましょう。

急な運動で起こりやすい 筋肉の痛みについて知ろう

肉離れ(筋断裂)

筋肉が強く引っ張られて切れた状態。痛みがあるときは無理をしないことで悪化を防げる!続く場合は病院へ。

こむら返り

筋肉がけいれんした状態。筋肉の疲れ・運動不足・寒い中での運動・水分不足等が原因で起きる。



筋肉痛

「筋肉とその周りの組織が傷つき、炎症を起こして痛みが出る」という説が有力。運動後のアイシングや栄養と休養で改善する。

心の疲れに気づいていますか?



最近こんな症状が続いているな・・・そんな人は心が疲れているのかも

がんばりすぎのサイン

- * どんなにがんばっても気持ちが落ち込んでやる気が出ない
- * いつもより集中できず、気が散って、イライラする
- * 人や自分を傷つけてしまったり、物を壊したりしてしまう

心と身体は繋がっています。

心が疲れているときに、身体症状として現れることがあります。また逆に身体の調子が悪いときに気持ちが落ち込んだり、不安になったりすることがあります。からだからのSOSも確認してみましょう。



- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

サインに気付いたら・・・

- * それはあなたが一生懸命頑張ってきた何よりの証拠です
- * 自分でも気が付かないうちに疲れが溜まりすぎてしまったのでしょうか
- * 自分を責めたり、一人で抱え込んだりせず、早めに相談しましょう



学校にはいろんな大人がいます。

話しやすい先生に気軽に話かけてみてください!

相談機関も右にいくつか載せています。

相談機関

- * 24時間子供SOSダイヤル
0120-0-78310
- * 子どもホットライン24
092-641-9999
- * チャイルドライン
0120-99-7777

保健室からのお知らせ

1・3年生対象に

下記の日程で健康診断を行います。

10月29日(木):耳鼻科検診

11月6日(金):眼科検診

*事前のアンケートのご協力をお願いします。



感染予防の対策

- ・マスクをしたまま検診をします
- ・検診時に体調が優れない生徒は検診を受けられない場合があります
- ・事前のアンケートで症状のある生徒、視力・聴力異常のある生徒のみを対象とします

*学校医の先生方と相談し、今年度は上記のような対応をさせていただきます。

検診方法やその他、気になる症状などある場合は、保健室までお問い合わせください。