

# すこやか



今年はずでに梅雨入りして、じめじめした日が続いています。今月は期末テストのすぐ後に運動部活の大会があり、忙しい学校生活を送ることになります。こういうときは事故が起こりやすくなるので、生活リズムを整えて、落ち着いた行動ができるようにしたいですね。家族みんなで声を掛け合い、安全第一で過ごしてほしいと思います。



## 6月 健康の日 気象病について知ろう



今月の健康の日は、「気象病」について学習しました。「気象病（天気病）」は正式な病名ではありません。しかし、ここ数年、気圧の変化や寒暖の差など天気の様子によって、頭痛・めまい・吐き気といった症状を訴える人が急増しており、話題になっています。本校生徒にも同様の訴えが複数あり、休養や薬で緩和している生徒がいます。

### どうして症状がおこるのでしょうか？

自律神経が関係しています。自律神経は、体の外側や内側からの刺激をコントロールしています。日中に体を動かす交感神経と夜間に休息を促す副交感神経からなり、体調を整える働きをしています。しかし、気圧の変化や寒暖差が強い刺激（ストレス）となり、うまくコントロールすることができなくなって症状が引き起こされるといわれています。



### 自律神経を整えるために

①規則正しい生活をする・・・「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

②体をあたためて（冷やさない）、汗をかきやすい体づくりをする

・・・適度な運動や入浴はゆっくり湯船につかることを心がけましょう。

③栄養素を意識して食事をする

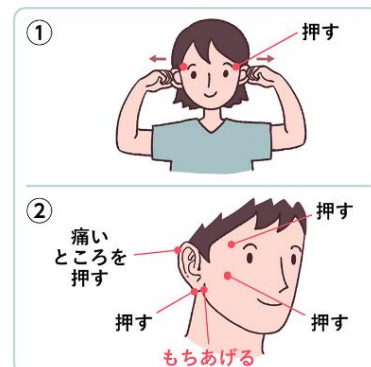
・・・「ミニやごちゃん」でバランスのよい食事を心がけましょう。

④（耳回りの）マッサージをする

・・・耳を上下左右に引っ張った後、掌でおおい温めてみましょう

症状が重い場合は、かかりつけ医に相談してみましょう。

お薬をうまく活用することも大切です。



## 健康診断結果 早期受診をお願いします。

健康診断の結果、受診や保護者の確認が必要な場合には、「検査結果のお知らせ」を通知しています。学校生活が充実したものになるように、早期受診・早期治療をお願いします。また、受診済みや経過観察中の場合は、保護者確認サイン（印）をして返却してください。

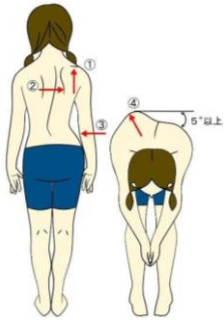


### 今後の検診予定

- 6月21日（水）7年内科検診
- 7月中 7年色覚検査（希望者：後日希望をとります）
- 7月14日（金）8年・9年貧血検査（希望者：後日希望をとります）



### 脊柱の曲がり・両肩甲骨の高さの違いが気になる場合



内科検診では、学校医が全員の脊柱の状態を確認しています。また、保健調査でチェックが入った生徒には、測定器を使って脊柱の隆起の違いを確認しています。思春期には、「脊柱側彎症」という病気が発症しやすく、気づかないでいると症状が悪化します。検診でもチェックをしますが、心配な症状があれば整形外科医への受診をお勧めします。

### 磐田市内の学校で、インフルエンザによる学級閉鎖が出ています

市内の学校で、インフルエンザによる学級閉鎖をしているところがあります。5月には、全国的に流行している地域がありました。コロナ禍で免疫力が低下したためとも言われていますが、季節に関係なく感染し流行するのも心配です。

万一、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症にり患した場合は、次のような手続きをお願いします。

- ①感染がわかった時点で、学校に電話で連絡をしてください。  
休日の場合は、コドモンに状況を入力してください。あらためて学校から確認の連絡をさせていただきます。
- ②豊田中学校のホームページから **各種申請用紙 → 経過観察表** を印刷して、検温結果を記入してください。
- ③停止期間があけたら、経過観察表に**保護者サイン**をして、登校の際に提出します。

### スクールカウンセラーとお話しませんか？

学校生活について、悩んでいることや困っていることなど、カウンセラーの先生がお話を聞いてくれます。希望があれば、保健室まで連絡をしてください。

電話 32 - 4637

#### カウンセラー来校日

6月13日（火） 6月20日（火） 6月28日（水）

