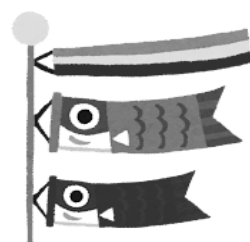


ヘルシーウェイ

Hello how are you doing?
R5. 5. 10
幸田中学校 保健室
No. 5
Hello how are you doing?

<5月の保健目標> 健康的な生活を送ろう



新年度になって1か月が過ぎました。新しいクラス、新しい生活にはなれてきましたか？2、3年生の皆さんはもうすぐ中間テストがありますね。5月病などと言われるように、5月は新生活の疲れがでて体調不良になりやすい時期です。そうならないためにも、毎日の生活リズムを整えて、健康に気を付けた生活を送りましょう！

一日を元気にスタートさせる/ 朝ごはんの様々な効果



☆5月の保健関係行事☆

- 11日(木) 内科検診(3年生)
- 24日(水) 耳鼻科検診(2年生)
- 25日(木) 学校保健委員会
- 26日(金) 尿二次検査(該当者のみ)
- 30日(火) 尿二次検査(該当者のみ)

*29日(月)は尿二次検査の回収日ではありません

食べられない そのワケは？ 朝食お悩みQ&A

Q. 朝は食欲がありません…。



A. 夜、遅い時間に夕食や夜食を食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除が充分に行われず、食べたもののかすなどが胃に残ったままになり、胃もたれやムカムカの原因に。夕食は早めに、夜食をとる場合は消化のよいメニューで、やや少なめを心がけましょう。



Q. 朝食を食べる時間がとれません…。



A. 朝食の時間を確保するためには、早起きが欠かせません。つまり、何をおいても夜ふかしは厳禁。眠くなくても、早めにふとんに入ることから始めてみましょう。また、日中に適度な運動などで体を動かすことも、眠気を促すための方法のひとつです。



Q. 朝食の用意ができません…。



A. 簡単な朝食のメニューを自分で考え、用意してみても良いでしょう。パン、牛乳、フルーツなど、すぐ食べられるものから始めて、余裕ができてきたらごはんを炊いたり、お味噌汁を作ったりと『レベルアップ』ができれば理想的です！



心とお腹のつながり…過敏性腸症候群とは

大腸をはじめとする私たちの消化管は、脳と密接なつながりがあるとされ、「心の不調」がときに「お腹の不調」として現れることがあります。例えば、テストの前にお腹が急に痛くなる…多くの人はそんな経験があることでしょう。

たびたび腹痛や下痢・便秘を繰り返すものの、病院で診察や検査をしてもとくに異常が見つからない—それは『過敏性腸症候群』かもしれません。過敏性腸症候群は、主に大腸の運動・分泌機能の異常で起こる病気の総称で、その主な原因には生活習慣の乱れ、不安・緊張などがあるといわれています。20～40代に多いですが、中学生・高校生でもみられます。症状が深刻な人では、通勤・通学電車で数駅ごとにトイレに駆け込む例もあるとか。

改善には、精神的なストレスを軽くすること、生活リズムを整えることが必要です。新年度のスタートから約1か月。お腹の不調に限らず、疲れやだるさを感じている人は、ちょっとひと息入れてみてはどうでしょうか。



令和5年5月8日から

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行されました！

＜変更点＞

○新型コロナウイルス陽性者の出席停止の期間がこれまでの7日間から、

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」に変更になりました。また、現在マスクについては基本的に着用を求めています。出席停止から復帰した際は「発症から10日間はマスクの着用を推奨」します。

加えて、5月8日から濃厚接触者の特定が行われなくなるため、以前なら濃厚接触者にあたるとされる者についての出席停止は求めないこととなります。また、風邪症状等による欠席についても、出席停止の扱いではなくなります。

○毎朝の健康観察カードの提出が不要になります。

カードの提出は不要ですが、登校前の健康状態の確認は引き続きお願いします。発熱や咳、のどの痛みなどの症状がある場合は、無理をせず自宅で休養し、必要に応じて病院を受診してください。

学校では、手洗いや換気などの基本的な感染症対策は引き続き実施していきます。みなさんも、毎日の手洗いをこまめに行うとともに、睡眠・栄養をしっかりとって、コロナだけでなく様々な感染症に負けないよう健康的な生活を心掛けましょう！



※5類感染症移行における詳しいお知らせは、5月2日に幸田町教育委員会から配られた「5類感染症への移行後の学校における新型コロナウイルス感染症対策について」をご覧ください。