



ほけんだより5月号



5月の保健目標
心と身体を整えよう！

福山高等学校 保健室



長い連休も終わり、新しい環境にも徐々に慣れて、バタバタした感じが少し落ち着いてきたところではないでしょうか。そして、ふと気づくと「なんだか、身体がだるくて重たい」「気分がちょっと落ち込み気味」そんなことはありませんか。

学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、身体も心も疲れやすいです。睡眠を多めにとる、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べる・・・動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間を作りましょう。

月末には体育祭も控えています。色々なことを「頑張るとき」と同じように「ひと休みするとき」も大切にしてくださいね。

心身の疲れが出やすい時期です



✓ 心と身体のストレスサインチェック ✓



《心のサイン》

- ☐ イライラする
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 気分が落ち込む
- ☐ 集中できない
- ☐ 焦りや不安がある
- ☐ 人と会いたくなくなる

《身体のサイン》

- ☐ 疲れやすい
- ☐ 食欲がない、または逆に食べ過ぎる
- ☐ ぐっすり眠れない
- ☐ お腹の調子が悪い
- ☐ 頭が痛い



※スクールカウンセラーによる相談日も設けています。

カウンセリングを希望する生徒・保護者の方は担任または保健室(園田)までご連絡ください。



《6月の保健関係行事》

日	時 間	検査項目	対象生徒	場 所	備 考
6月 2日 (火)	14:00~	歯科検診	3年・2C	カウンセリング室	昼食後の歯磨きを
6月10日 (金)	14:00~	歯科検診	1年・2G	カウンセリング室	すること。



夏に向けて

知っておきたい!

虫による健康トラブル

これから夏にかけて
虫が活発に活動する時季です。
虫による健康トラブルを予防
するためには、草むらに入らない、長袖・
長ズボンを着用する、
虫除けスプレーなどの対策が有効です。
3種類の虫について紹介します。



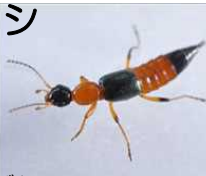
チャドクガ

幼虫・成虫ともに毒針毛があり
触れてから2～3時間で赤く
腫れ上がって痒くなり、発熱や
めまいが起こることもあります。
皮膚についたら流水で時間を
かけて洗い流し、症状が重く
なる前に皮膚科を受診しましょう



アオバアリガタハネカクシ

素手で触れると体液が糸のように
皮膚に付着し、火傷の痕のように
腫れることから「やけど虫」と呼ばれる。
大きな傷痕になることを避けるためにも素手で触れ
ることを避け肌の上を這っていても潰さず息で吹き
飛ばすかタオルやハンカチを使うとしてそっと払い
除けるようにしましょう。



マダニ

ヒトの皮膚をかんで血を吸いますが、
その際に「重症熱性血小板減少症候群」
などのさまざまな感染症を媒介します。また、一度
かみつくと1～2週間ほど離れません。発見したら
無理に取らず、すぐに受診した方がよいとされてい
ます。



まだまだ続けよう! 感染予防対策

こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、
最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。
外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、
共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



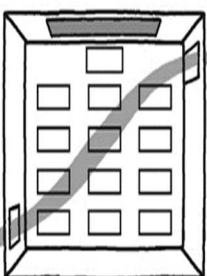
密接場面での マスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、
マスクなしでの会話は控えます。
また、正しくつけないと意味がないので、
鼻と口をしっかりと覆い、
顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



換気の徹底

2方向(対角線)上の窓等を開けると効果的です。
常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、
少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



新型コロナウイルスの
3つの顔を知ろう!
～負のスパイラルを断ち切るために～

新型コロナウイルス

新型コロナウイルスによる感染が
流行しています。

「3つの『感染症』」という顔
があることです。
知らず知らずのうちに私たちも
影響を受けていることをみなさんは
ご存知ですか?

ワタシには
3つの顔がある
ふっふっふ...

3つの『感染症』は
どうつながっているの?

負のスパイラルで『感染症』が広がる

① 未知なウイルス
でわからないことが
多いため不安が
生まれる

② 人間の生き残りよう
とする本能によりウイ
ルス感染にかかわる
人を遠ざける

③ 差別を受けるのが怖く
て動や動があっても受診
をためらい、結果として
病気の拡散を招く

第1の『感染症』
「病気」

第2の『感染症』
「不安」

第3の『感染症』
「差別」

この『感染症』の怖さは、病気が不安を
呼び、不安が差別を生み、差別が更なる
病気の拡散につながることで。