



2023.4.28

関中学校

保健室 No.5

新学期が始まり1ヶ月が経とうとしています。新しい学年やクラスには慣れてきましたか？5月は1年のうちでも過ごしやすい時期ですが、まだまだ気温の変化が激しく体調不良を訴える生徒がいます。また、新学期の疲れが出やすい時期でもあり、不規則な生活をするとう体調不良の原因にもつながります。もうすぐGWが始まります。規則正しい生活ができるといいですね。疲れたなど感じたら、早めに休養・リフレッシュをしましょう！！

### \*5月の保健行事予定\*

- 9日(火) 心電図検査 13:30~【1年生】
- 24日(水) 内科検診 13:10~【1年生】  
(結核検診・運動器検診を含む)
- 31日(水) 内科検診 13:10~【2年生】  
(結核検診・運動器検診を含む)

検診の日は、  
できるかぎり遅刻や欠席しない  
ようにお願いします m(\_\_)m

### ~保護者の方へ~

- \* 4月は、身体測定・尿検査・眼科検診・歯科検診(全学年)、耳鼻科検診(1,3年生)、内科検診(3年生)が終わりました。
- \* 健康診断の結果、詳しい検査・受診が必要な場合は後日ご家庭にお知らせします。
- \* 学校での健康診断での結果は、あくまでスクリーニングです。(病気の疑いも含まれます。)専門医に受診して「異常なし」と判断されることもありますのでご了承ください。

### \* 保健室の様子 \*

気候の変化や疲れ等で、体調不良を訴える生徒や欠席者が少し増えてきています。登校する前に必ず健康観察をしていただき、体調がいつもより違う様子であれば無理をせずに休養しましょう。



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

### 熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。



## ～生理用品の使用について～

令和3年度から亀山市内の中学校の女子トイレの個室に生理用品が設置してあります。小学校においても、今年度からトイレの手洗い場や個室と生理用品引き換えカードを併用しての設置をしていきます。

中学校の個室のトイレには、透明のコンテナケースの中に入っています。  
ナプキンは女子が月経（生理）の時に必要なものです。困ったときに、いつでも誰でも気兼ねなく使えるようにという思いでトイレにナプキンを設置してあります。

たとえば…

- ・ナプキンを忘れてしまった時
  - ・カバンに入れたまま、手ぶらでトイレに入ってしまった時
  - ・予想外に突然月経（生理）が始まってしまった時
- などに使ってください。



ナプキンを使ったからといって、次の日に新しいナプキンを返す必要はありません。

ナプキンにも色々な種類や形があります。誰にでも使い慣れたものがあると思いますので、もちろん普段はその使い慣れたものを使用してください。でも、困ったときにはいつでも使って大丈夫です！！

### 〈女子トイレの掃除の人におお願い〉

トイレ掃除の当番に当たった人は、掃除の時間の度にコンテナの中の生理用ナプキンを補充してください。補充用は、洗面台の下の戸棚に入っています。

補充する時には、補充確認票に個数を記入してください。

(掃除担当以外の人で補充した場合も同じように確認票に個数を記入してください)

補充用の生理用ナプキンの残りが少なくなっていたり、なくなっていたりしたときは、どの先生にでも良いので伝えてください。補充します。

男子生徒は生理がくることはありませんが、生理について知るのは自分の体の仕組みを知ると同じように大事なことです。

また、トイレはみんなが使う場所です。いつでもきれいにして、気持ちよく使えるように大切に使いましょう。

何か困ったときはいつでも保健室に相談しにきてください(\*´▽`\*)

