

# 5月 保健だよ！

令和5年5月  
総和南中保健室

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。5月病という言葉があるように、新しい環境に慣れると同時に疲れを感じやすい時期です。体がだるい、やる気が出ないなどの症状がある場合は、心と体のSOSサインです。SOSに気付いたら、生活リズムを整え、十分に休養し、心身ともにリフレッシュする時間をつくりましょう。

☆ もうすぐ体育祭 ☆  
練習・予行・本番で...  
☆ ケガをしたらどうする!? ☆

**すり傷**  
すぐに水道水でよく洗い流す

洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

**爪が割れた！はがれた！！**  
すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

**すぐに石けんと水で洗います！**  
蜂に刺された

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

**ねんざ だぼく つきゆび**  
すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。

**鼻血**  
鼻をつまんで下を向く！

上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

汗ふきタオルや水筒の準備を。各自、熱中症対策も忘れずに・・・

## 健康診断が続いています 5月の予定

| 日  | 曜 | 検査項目              | 実施する学年                | 時 間                                     |
|----|---|-------------------|-----------------------|-----------------------------------------|
| 2  | 火 | 眼科検診              | 1年<br>2の1・2の2         | 13:30～<br>かわまた眼科の川俣先生                   |
| 16 | 火 | 尿一次検査未提出者<br>眼科検診 | 未提出者<br>2の3・2の4<br>3年 | 8:30 までに保健室へ提出<br>13:30～<br>かわまた眼科の川俣先生 |
| 22 | 月 | 内科検診              | 3年                    | 13:30～<br>古河赤十字病院の遠乗先生                  |
| 25 | 木 | 心臓病検診<br>(心電図検査)  | 1年                    | 13:40～<br>茨城県健診協会                       |
| 29 | 月 | 内科検診              | 2年                    | 13:30～<br>古河赤十字病院の遠乗先生                  |

## もしかして... 5月病!?

こんな症状は  
ありませんか？

- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と思っていたけれど...不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれません。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちやおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。

困っていることがある人は、保健室に相談に来てくださいね。

心にも休養を

