

新年度を迎え、1ヶ月が経ちました。新しい学校やクラスメイトなど新しい環境に少しは慣れてきましたか。新年度は、新しいことや変化したことが多くある時期です。今月は、遠足や修学旅行、総合体育大会など行事が多くあり、知らず知らずのうちに身体も心も疲れやすくなっています。体調の変化に合わせて、休息時間を確保するよう心がけましょう。

校外学習・宿泊行事

健康チェックポイント

乗り物酔いを 予防しよう



- 酔い止めの薬は乗る30分前までに
- 睡眠・食事で体調を整えておく
- 「絶対酔わない!」強い気持ちも効果アリ

お腹のトラブルを 予防しよう



- 食事抜き・食べすぎは絶対ダメ
- トイレに行きたいときはがまんしない
- お腹をしめつける服装はさける

「だるい」「疲れた」を 予防しよう



- 前の日まで疲れをためないように過ごす
- 消灯時間を守り、睡眠時間を減らさない
- 楽しくても、はしゃぎすぎない

普段の学校生活とは異なる環境での行事です。移動も多く、思わぬトラブルも考えられます。みんな元気に楽しく過ごし、帰るまで事故やけが、病気がないようにしたいですね。



知っておこう 災害共済給付制度について

「災害共済給付制度」とは、みなさんが学校での生活・活動の中でけがなどをした際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

給付対象となる「学校の管理下」の範囲

- ①各教科授業や遠足、修学旅行、掃除など学校行事中
- ②部活動、林間学校、臨海学校など学校の教育計画に基づく課外指導中
- ③業間休み、昼休み、始業前、放課後など学校の定めた特定時間中
- ④登校中、下校中
- ⑤その他（学校外で授業が行われるとき、集合・解散場所への合理的な経路など）

給付対象となる「災害」の範囲

- ①負傷…捻挫、骨折、虫刺され、火傷など
- ②疾病…食中毒、脳しんとう、熱中症など
- ③障害…負傷や疾患が治り、後遺症が残った場合
- ④死亡…学校の管理下で発生した事件や上記疾病に直接起因する死亡・突然死



負傷・疾病では、原則的に初診から治癒までの間の医療費総額が5,000円以上（健康保険証を使った際の本人負担分が1,500円以上）の場合に給付対象となります。なお、申請の際には受診した医療機関で受けた証明が必要です。保護者の方には別途お知らせしていますが、みなさんもぜひ、こうした制度があることを覚えておいてください。

※学校の管理下かどうか、また給付申請の如何にかかわらず、大きなけがを負ったり病気にかかったりしたときは、欠席・遅刻や医療機関への受診状況等も含め、なるべく早く学校に連絡してください。

5月病に注意して!



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか? ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいと思ったら、次の方法を試してみてください。

- モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

てきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいと思ったら、次の方法を試してみてください。

「今から」始めよう! 紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと、暑さもピークの真夏、キラキラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし、1年を通して見てみると、最も紫外線が強くなるのは5月から8月にかけてと言われています。つまり、「肌が弱い」「日焼けをしたくない」などの理由で紫外線対策をする人はこの時期から始めておく必要があります。

- ★日焼け止め…用途(日常生活/外出)や体質に応じて選ぼう
- ★日焼けにくい服…襟付き・長袖、素材は綿やポリエステルを
- ★日傘…UV加工されたものがおすすめ

ちなみに、曇りの日や雨の日でも紫外線はゼロにはならないので注意してください。



5月の健康診断予定

- ・尿検査(2回目):5月17日(水)
- ※1回目の尿検査を出せていない人は5月17日(水)に提出してください。
- ・眼科検診:5月8日



いつまで続く?!

花粉症

花粉症で真っ先に思いつくのはスギ花粉。しかし、スギ花粉は4月頃がピークといわれています。5月に入ってもなお花粉症の症状が続いている人は、イネ科の植物や、ブタクサ、ヨモギなど他の植物による花粉症の可能性もあります。

症状の悪化を防ぐためには、これらの群生地を避ける、耳鼻科にて薬を処方してもらう、マスクや眼鏡を使用する、また栄養バランスのとれた食事・十分な睡眠など生活リズムを整え、身体の免疫機能を正常に保てるよう心がけましょう。

