

『ほっ』とステーション 6月

No.3

令和3年5月26日(水)

西城山小学校 保健室

例年より早い梅雨入りで、天気が悪い日は特に「頭が痛い」「おなかが痛い」と困り顔の人が保健室にたくさん来室しています。5月の連休明けからコロナウイルス感染者増加のニュースが連日報道され、なんとなく大人も子どもも元気が出ない日が続いているのではないのでしょうか？

『5月病』じゃないかと思われる方もいるかもしれません。

5月病 って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



体

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い

など

心

- ・不安やあせりを感じる
- ・やる気が出ない
- ・イライラする

など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。

天気と体調不良には自律神経も関係しているのではないかとされています。自律神経を整えるためにも、睡眠や食事を十分とった上で「今日も家族みんな、それぞれの場所で1日頑張ろうね。」と送り出していただけるとありがたいです。学校では感染症予防も念頭に置きつつ、症状や様子によっては、休憩したり一緒に頑張ってみたりしていこうと考えています。

【5～6月の保健行事予定】

5/28	金	5・6年	歯科検診（平川歯科医院 平川先生） 午前中に実施します。丁寧に歯を磨いて登校しましょう。
5/31	月	3・4年	
6/7	月	1・2年	
6/8	火	全学年	保健集会（5・6年 保健委員会） 「病気の予防についてのクイズ」を学校内の Meet 配信で行う予定です。
6/11	金	1・3・5年	耳鼻科検診（神田 E・N・T 医院 神田先生）
6/25	金	関係者	第1回 学校保健委員会 （4月にお知らせした学校保健委員会を、学校三師の先生方や保護者の代表（保健厚生部）のみに規模を縮小して開催します。）

【今月のスクールカウンセラー 来校予定(予約可能な時間)】

6月11日(金)	②14:50～ ③15:50～
6月25日(金)	②14:50～



気になることや、困りごとなど上記の時間以外も受け付けていますので、ご相談ください。

～6月の保健目標～
歯を大切にしよう



5月28日(金)から歯科検診が始まります。年に1回、歯と口の健康をじっくり考える機会になるのではないのでしょうか。歯科検診の結果は受診の必要がなくても、全員にお知らせを配ります。6月下旬ごろ、お渡しする予定ですので少々お待ちください。

今年の標語は

『一生を共に歩む 自分の歯』

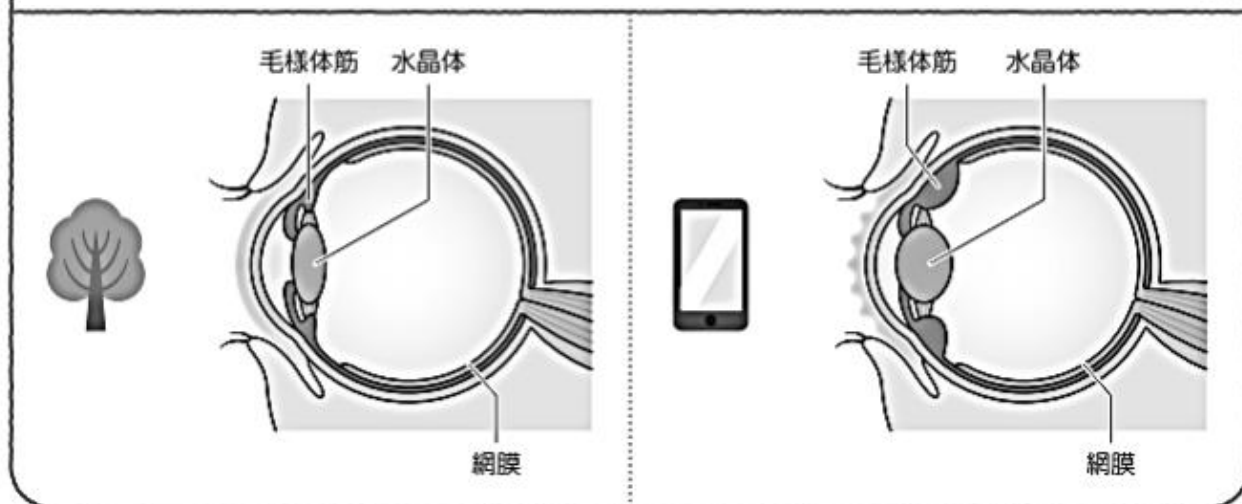
8020運動(80歳になっても、20本自分の歯を保とう)のためにも、毎日の歯磨きを丁寧に行いたいですね。

メディア機器と上手に付き合おうシリーズ ～2～

長時間、ずーっと使い続けるのをやめよう

目と
スマホ

遠くの「木」を見るとときと、近くの「スマホ」を見るときに違うところはどこでしょう。



使用禁止ではなく、ポイントはスマホを使う時間。30分に1回は休憩しましょう。

絵の違い ①水晶体の厚さ ②毛様体筋の様子 ③目をおおっている膜の様子

- ① 水晶体という目の中のレンズは、遠くを見るときは薄くなり、反対に近くを見るときは厚くなってピントを合わせます。
- ② 水晶体の厚みを変えているのが、毛様体筋という目の筋肉です。スマホを長時間見ていると、毛様体筋緊張し続けます。休憩せずに続けると、毛様体筋がかたくなり、水晶体の調節がスムーズにできなくなることでピントが合いづらくなるのです。スマホを使った後は遠くを見て、毛様体筋をゆるめてあげましょう。
- ③ 目をおおっている膜は涙です。涙には目に酸素や栄養を与える大切な役目があります。涙を目に行きわたらせているのは、まばたきです。ふだんなら1分間に10～20回くらいするまばたきですが、スマホを見ている間はぐっと少なくなり、中には1分間に一度もしない人もできます。まばたきが減って目が乾いてしまうと、目の疲れがひどくなったり、目の病気になることもあります。意識してまばたきをしましょう。