



令和5年5月2日(火)
呉市立和庄中学校
保健室



出やすい時期です

新学期から新たな環境で頑張ってきたみなさん。そろそろ疲れが出てくる頃です。体調など崩れていませんか？！

連休が明けるとすぐ体育大会です。生活リズムを整えて元気に体育大会を迎えましょう！暑くもなっています。夏に向けた体調管理もしましょうね。



5月の予定

現在保健室では、みなさんの健康管理のお手伝いとして、健康診断の準備や実施をしています。健康診断とは、集団生活の中で元気に過ごせるかを、スクリーニング(ふるい分け)することです。検診・検査結果を、**異常が見つかった人に、再検査や病院受診のお知らせを出していきます。**必ずしもすぐ「病気」というわけではありませんが、詳しい検査を勧めるお知らせです。お知らせをもらった人は、自分自身の体のことですからしっかり向き合ってくださいね。

朝のスタートが鍵

朝の過ごし方で一日が変わります。
理想的な朝の過ごし方は？

①早く起きよう	②といねいに歯をみがこう
まずは早起きして、時間に余裕を持って一日をスタート。	口内の菌が増えやすいのは就寝中。一本一本をみがくつもりで念入りに。
③朝ごはんを食べよう	④トイレに行っておこう
午前中から元気に活動するために、朝ごはんを脳と体にエネルギー補充。	便は体の調子を知る手がかりになります。朝のトイレタイムを習慣に。

- 5月 8日(月) 心電図検査[1学年のみ]
- 19日(金) 色覚検査[1 学年希望者のみ]
- 26日(金) 内科・結核・運動器健診[1 学年]
- 29日(月) 内科・結核・運動器健診[2学年]
- 31日(水) 内科・結核・運動器健診[3学年]

* 耳鼻科健診・歯科健診・眼科健診は6月に行います。

健康診断

わかること。わからないこと。

<ul style="list-style-type: none"> ● 体に病気や異常はないか ● バランスよく成長できているか 	<ul style="list-style-type: none"> ● 病名 ● 病気や異常の原因 ● 視力や聴力などの正確な数値
---	---

健康診断の結果は必ず確認しましょう
[受診のすすめ] をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

* 内科健診では「結核健康診断」・「運動器健診」

も行うため、8日(月)に問診票を配布します。

問診票を記入し、11日(木)までに学校へ提出してください。

熱中症

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。

が増えてきます



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。

体育大会の練習が始まって、来室者が
 増えています。

保健室からちょっとアドバイス

① すいみん時間はたっぷり

疲れが残ると、ケガをしやすくなり
 ます。体調不良を招きます。

② 手足の爪を短く

伸びたままだと、人にケガをさせたり、
 自分の爪が割れたり…。

③ 水分補給はこまめに

のどが渴いたと感じる前の水分補給！

④ 準備運動は念入りに

油断が大きなケガにつながり
 ます。先生の指示にしたがって！



新型コロナウイルス感染症対策について (お知らせ)

5月8日に新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ移行されます。それによって対応が次のように変更になりましたのでお知らせします。

***5月8日より毎朝の「健康観察カード」の提出は必要ありません。**

他の変更はありません。これまでどおり、ご家庭で体調を確認され、体調が悪い場合はご家庭でゆっくり休養してください。学校内ではこれからも感染症対策続けていきます。

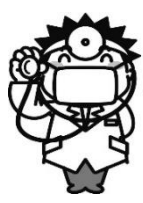
換気・校内での健康観察



健康診断や、みなさんの健康について指導をしていただきます。

内科：かわの内科（河野先生）
 歯科：岡田歯科（岡田先生）
 眼科：国立医療センター（石田先生）
 耳鼻科：渡部耳鼻科（渡部先生）
 薬剤師：オーツカ薬局（大塚先生）

（飲料水や教室の空気など学校環境の検査や、薬についての相談にのってもらいます。）



校医さんの紹介です



手洗い・手指消毒

