

保健だより 5月

田彦中学校 保健室
令和5年5月1日
No.2

新年度が始まって、1か月が過ぎました。少しずつ中学校生活に慣れてきたようで、明るい表情で過ごす姿がみられます。一方で、忙しさや緊張で紛れていた体や心の疲れが出てくるころです。休みの日はゆっくりと休んでください。

疲労回復の特効薬はなんといっても睡眠です。まずは十分に睡眠をとり、体と心を休めましょう。そして、自分が一番リラックスできることをして、上手に気分転換を図りましょう。

からだ ころろ
疲れていませんか？

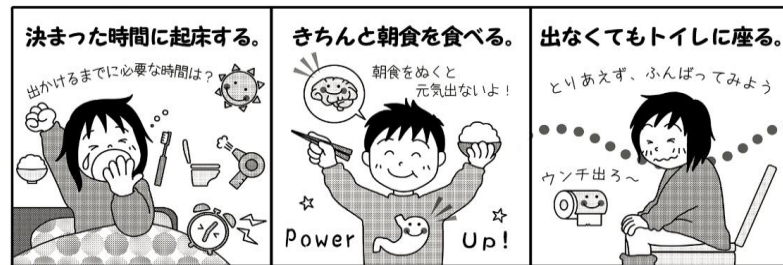


5月の保健安全目標 ・生活のリズムを作ろう

・教室環境の整備をしよう

みなさんは毎朝何時に起きて、どのように過ごしていますか？家を出るぎりぎりまで眠っていたい人もいるかもしれませんね。

生活のリズムをつくるポイントは「朝の時間」です。「起きる時間」「朝食を食べること」「トイレに行く時間の確保」を意識して過ごしてみてもいいかもしれません。



熱中症に注意！ まだ暑さに慣れていない今が危険です。

それほど暑くない気温でも、湿度が高い場合や体が暑さに慣れていない時に熱中症は発生しています。この時期こそ、熱中症を予防するために、運動時の水分・塩分補給とこまめに休憩を取ることが大切です。十分な睡眠と栄養バランスのよい朝食をとらないと、熱中症の危険が高くなります。

運動中に頭がくらくらする、足がつる、吐き気があったら熱中症を疑って、周囲の人に知らせましょう。



健康診断の日程

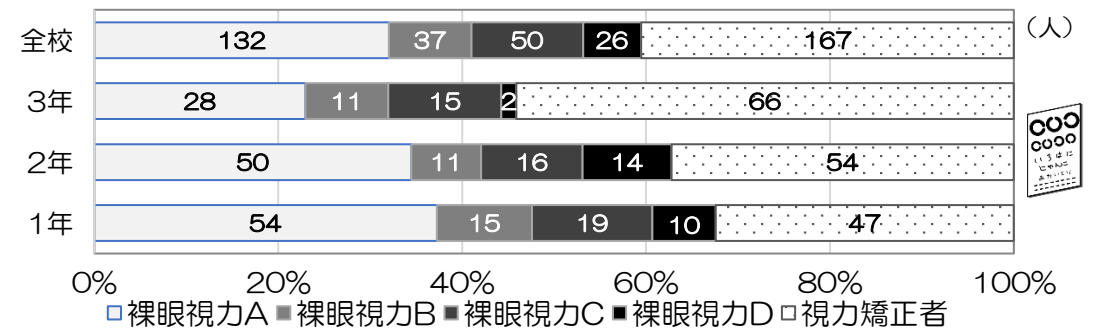
4月に引き続き、健康診断があります。5月と6月にある健康診断は、検査機関が関わっているものや、学校医の先生に来ていただいているものばかりです。受けられなかった場合は、6月30日までに、病院で検査を受けていただくことになりますので、なるべく下記の期日に受けられるようご協力をお願いいたします。



日	対象	検査項目・備考
5月17日(水)	全学年	尿検査(一次) 8:30までに保健室へ提出
5月18日(木)	2年生 3年未実施者	歯科検診 9:00~
5月24日(水)	1年生 3-1・2	内科検診 14:00~
5月25日(木)	2年生 3-3・4	内科検診 14:00~
5月30日(火)	該当者	尿検査(一次未提出者) 8:30までに保健室へ提出

尿検査の容器は16日(火)に配付します。17日に提出できなかった場合は、容器を捨てずにとっておいてください。

視力検査の結果から



視力検査の結果、視力Aの生徒が約3割となっています。学年が上がるにつれ、裸眼視力がB以下の生徒やメガネ・コンタクトを使用している生徒が増えていることがわかります。成長期は視力低下も進みます。AからBに視力が下がった生徒と2段階以上視力が下がった生徒には再検査を実施し、B以下の人には視力管理カードを配付しました。メガネやコンタクトレンズの度が合わない人も含めて、早めに眼科を受診しましょう。

