

ほけんだより 5月



新学期が始まってはや1カ月。少しずつ新しいクラスにも慣れてきた頃でしょうか。松江第一中学校 保健室 みなさん、体調はいかがでしょう？ 来月は運動会もあるので、早寝・早起きや朝ごはんを心がけ、水分補給を忘れずに体調管理を徹底していきましょう。

裏面に保護者様向けのお知らせをのせています。必ずおうちの人に確認してもらうようにお願いします！

～健康診断のお知らせ～

4月より順次健康診断が始まっています。5月の健診日程のご確認をよろしくお願いいたします。



【5月の健康診断日程】

日程	検査項目	対象者(学年)	備考
7日(木)	身体計測・視力聴力検査	全学年(聴力は1・3年のみ)	体力テストと同時並行で実施
14日(木)	尿検査(3回目)	一次未提出者、再提出者	登校したら保健室へ提出(9時まで)
18日(月)	心臓検診(心電図)	1年生・他対象者	体育着持参
22日(金)	尿検査(最終)	一次未提出者、再提出者	登校したら保健室へ提出(9時まで)
27日(水)	耳鼻科健診	全学年	更衣不要、前日に耳あかを取ってくる
28日(木)	眼科健診	全学年	更衣不要

熱中症対策を

そろそろ 急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。なぜなら、私たちの体は暑いときは汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能が十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけではなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しの良い場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

ゴールデンウィークがはじまります！

新学期の疲れがたまっていて、生活リズムが崩れやすい時期かなと思います。今年は開校記念日も相まって少し長い連休となりますので、生活リズムを崩さず、健康的な生活が送れるように心がけましょう！心と体をゆっくり充電する期間にしてくださいね。

◎おうちでできること◎

①早寝・早起きで十分な睡眠時間の確保！

⇒自分の24時間を自分でつくりましょう。



③適度な運動！

⇒運動会練習も始まります。熱中症予防に必要なことを考えて行動してみてください。

②栄養のバランスの取れた食事！

⇒朝ごはんを食べる習慣ができるといいですね。



保護者のみなさま

日頃から本校の健康教育活動にご理解とご協力いただきまして誠にありがとうございます。先日の保護者会でお話させていただいた、健診後に配布する“お知らせ”に関しまして、以下に記載いたしますのでご確認をお願いいたします。ご不明点等ございましたら、お気軽に保健室までお問い合わせください。

学校医からの指摘があった場合や視力検査・聴力検査で異常があった場合に“お知らせ”を配布しております。お知らせの下部には「治療報告書」が添付されており、指摘のあった項目に関して受診した際に、その結果を医師に記載してもらい、学校に提出してもらうことになっております。

事前に保健調査票にてご家庭から申告があったものに関しては、学校での健診で指摘があった際にも基本的にお知らせは配布しておりません。(例:内科健診でアトピーの指摘があったがすでに家庭からアトピーの申告ありの場合)

万が一、申告しているはずなのにのお知らせが配布された等ございましたら、大変お手数ですが、治療報告書の欄に「すでに受診している」などの旨を記載いただき、ご提出をお願いいたします。

【視力検査】

視力検査は、裸眼で両眼がA判定以外の生徒に関しては、眼鏡やコンタクトを使用して両眼がA判定であってもお知らせを配布させていただいております。裸眼で両眼がA判定の生徒のみ配布がありません。

毎年お問い合わせをいただくのですが、視力に関係なく、矯正視力(眼鏡やコンタクト使用)に関しては、定期健診のすすめも含めて、お知らせを配布することになっておりますのでご了承ください。

矯正視力に問題がなく、眼科受診予定がない場合は、大変お手数ですが「すでに眼科に通院している」などの旨を結果報告書に記載いただき、学校に提出していただければと思います。よろしくをお願いいたします。

その他ご不明点等ございましたら、お気軽に保健室までお問い合わせください。

松江第一中学校
養護教諭 二宮 綾美
3652-0197