

(ほ)いなんだより

5月

5月の健康診断日程

- 1日(木) 耳鼻科検診(全学年) 13:20～
*耳掃除をお願いします
- 8日(木) 内科検診(1年生) 13:20～
- 13日(火) 心臓検診予備日(欠席者) 14:30～
保護者引率(下記参照)
- 22日(木) 体育祭予行①②③④
- 20日(火) 尿二次検査 ※1次検査未提出も含む
- 24日(土) 第53回体育祭
- 29日(木) 歯科健診(3学年) 13:20～
*給食後の歯みがきをていねいにしてください
- 30日(金) 尿二次検査(予備日)

【眼科検診 結果】

アレルギー性結膜炎9人・眼瞼縁炎1人



*検診のときは、体育着・短パン・ジャージを忘れずに持ってきてきましょう。



学校で行っている健康診断は、病気の診断をするのではなく「スクリーニング」(集団の中から異常の疑いのあるものを選び出す)です。後日お配りする健康診断結果のお知らせをご覧になって、専門医に受診していただきますようお願いいたします。

業者委託検診予備日等の保護者引率について

欠席等で検診を受けられなかった場合、予備日に検診を受けていただきます。その際は保護者の付き添いで所定の会場で検診を受けてください。

○心臓検診予備日(欠席者): 5月13日(火) 14:30～15:00 受付
志木市総合福祉センター(4F)404・406 会議室

○結核検診精密検査(対象者): 6月27日(金) 9:00～11:00
志木市役所 駐車場 レントゲン車

○脊柱側弯症検診予備日(欠席者): 7月18日(金) 14:00～14:30 受付
志木市総合福祉センター(4F)404・405 会議室

緑がまぶしい若葉の季節です。ちょっと気をつけてみると、ぐんぐん成長する花や草木に気づくはずですね。ちょうど皆さんと同じですね。いろんなものをどんどん吸収して、日々成長してください。新しいクラスでの生活がはじまって1ヶ月が経ち、新しい環境で緊張するせいか、心の疲れも出てくる頃です。気温差も激しく体調をくずしている人がいます。早寝・早起き・朝ごはん等、自分で体調管理をしっかりしましょう。

志木第二中学校
保健室
R7.5.1

今月はここに注意!! 心と体の疲れ

新学期が始まって、約1カ月。入学や進級で新しい出会いがあったり、環境も大きく変わったりして、楽しいけど、緊張する～という人も多いでしょう。

また、登校にかかる時間や経路が変わったりして、生活リズムが大きく変わった人もいます。

こんなときは、自分でも気づかないうちに疲れがたまっているものです。睡眠時間や食事の内容など、体調管理にいつも以上に気を配りましょう。



疲れたなあ…と思ったら

●体の疲れに●



ゆっくりお風呂に入る。



酸味のあるものを食べる。

●心の疲れに●



好きな本を読んだり、音楽を聴いたりする。



何もしないで、ぼんやりする時間を持つ。

爪・ハンカチ検査を実施しています!

保健委員会では、月に一度「爪・ハンカチ検査」を行っています。爪が伸びている人がたくさんいます。週に1回、曜日を決めて爪を切りましょう! 清潔なハンカチ・タオルも忘れずに持ってきてきましょう!



熱中症 季節の変わり目に注意!

「熱中症は、真夏に起こる」と思いがちですが、体がまだ気温の変化に慣れていないこの時期は、真夏ほどの暑さがなくても熱中症が起きやすいと言われています。個人差はありますが一般的に前日と比べて気温差が5℃以上になると、体にかかる負担が大きいそうです。熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。一人ひとりが正しい知識を持ち予防に努めましょう。

■こまめに水分補給をしましょう!

喉がかわいていなくても、こまめに水分補給

体育や部活動があるときは多めに持ってくる(体育祭練習が始まります)多めに汗をかいたあとは塩分補給も重要です! 水・お茶では、塩分補給ができません。スポーツ飲料等も活用しましょう。(麦茶にひとつまみの塩を入れて塩分補給するなど)

■睡眠をしっかりとり、必ず朝食もとりましょう。



朝ごはんを食べる→
脳にブドウ糖が送られる→
血糖値が上昇して脳が働く→
集中力UP! 勉強の効率UP!
美容力UP! (お通じがよくなる)
朝食を食べずに1日2回の食事だとエネルギーをためやすい(太りやすい)体質になる。