

ほけんたより 5月

5月の保健行事

- 1日(金) フッ化物洗口②
- 7日(木) 心臓検診(1年生+経過観察者) 13:20~保健室
- 8日(金) フッ化物洗口③
内科検診(2年生) 13:20~保健室 蓼沼 寛先生
- 14日(木) 耳鼻科検診(全学年) 13:20~保健室 田島正記先生
***耳そうじをしておきましょう！**
- 15日(金) 尿2次検査(要精検者)提出 ※1次検査未提出も含む
フッ化物洗口④
- 19日(火) 内科検診(1年生) 13:20~保健室 蓼沼 寛先生
心臓検診予備日(欠席者) 9:30~10:00 受付
志木市総合福祉センター 保護者引率
- 22日(金) フッ化物洗口⑤ 専門委員会
- 23日(土) 第54回体育祭
- 26日(火) 体育祭予備日
- 28日(木) 尿2次検査(予備日)提出
- 29日(金) フッ化物洗口⑥ 内科検診(3年) 13:20~保健室



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。

予備日検診等の保護者引率について

学校での検診を受けられなかった予備日検診(心臓検診・脊柱側弯症検診)及び結核検診(レントゲン直接撮影)については、保護者の付き添いで検診を受けていただくことになっております。学校からお知らせを配布いたしますので、検診を受けてくださるようお願いいたします。

○心臓検診予備日(欠席者): 5月19日(火) 9:30~10:00 受付
志木市総合福祉センター(4F)404・405 会議室

○結核検診精密検査(対象者): 6月23日(火) 13:30~15:00
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14日(火) 14:00~14:30 受付
志木市総合福祉センター(4F)404・406 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。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
R8.5.1

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おり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。→「喉が渴いた」と思ったらすでに脱水が始まっています!!

体育や部活動があるときは多めに持ってくる。

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)

■マスクをはずしましょう!

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。運動中は熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう

■睡眠をしっかりとり、必ず朝食もとりましょう。→ 睡眠不足や朝食抜きでも、熱中症のリスクが上がります。



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。