

ほけんだより

伊丹市立東中学校
保健室
2018年5月号



新学期が始まって約1ヶ月、入学・進級で新しい出会いがあり、環境も大きく変わり、気疲れもあったでしょうね。この連休は、少しゆっくりして心も体もリフレッシュできましたか？

まもなくある、「宿泊行事」や「トライやる・ウィーク」に向けて、体調を整えておきましょう！

★保健行事★

日時	健診名	対象	注意事項
5/16(水) 13:30~	歯科健診	1年生と 前回欠席者	歯ブラシを持ってくる
5/17(木) 8:50まで	尿再検査 (未提出者も含む)	対象者のみ	該当者のみ事前に連絡をします 朝一番に保健室へ提出すること
5/24(木) 13:30~	校医健診	該当者のみ	5校時の服装でかまいません
5/28(月) 13:30~	耳鼻科健診	1年生	5校時の服装でかまいません
5/31(木) 午後予定	心臓二次健診	該当者のみ	該当者のみ事前に連絡をします
6/1(金)	尿検査(予備日)	対象者のみ	朝一番に保健室へ提出すること
6/7(木) 9:30~	脊柱健診	1年	朝読書後に、体操服に着替えておくこと
6/7(木) 8:50まで	尿検査(予備日) ※本年度最終です	対象者のみ	朝一番に保健室へ提出すること
6/25(月)	学校保健委員会	全校生	全校集会の時に「給食についてや 熱中症の予防注意」についてお話を する予定です

治療勧告書を渡しています！

各健診が終わるごとに治療が必要な人には、治療勧告書を渡しています。

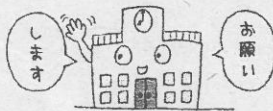
保護者と相談し、病院を受診してくださいね。

学校での健康診断は、スクリーニング(疑わしいものを選び出すこと)です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。治療勧告書を受け取った人は、早めに病院を受診してください。

視力検査については、両眼Aではなかった生徒に、治療勧告書を渡しています。測定環境により、見えにくかった場合もありますので、再検査を5月中保健室でしています。昼休みや放課後に、希望する場合は、受け取った治療勧告書を持って保健室へ来て下さいね。健診をしていたり、保健室不在の日ではできません。よろしくお願いします。

注意：宿泊行事のため、保健室不在の日があります。

5月9日~5月11日、5月21日~5月23日



今日から**体調**を整えておきましょう

出発まで



睡眠をしっかりとろう

早ね、早おきの習慣を



食事をきちんととろう

特に朝ごはんはしっかりと食べよう。
薬飲食物でお腹をこわさないように



排便のリズムを整えよう

毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣を。
便秘は、腹痛や乗り物酔いの原因になります



病気に気をつけよう

むし歯は今痛くなくても、環境が変わると痛くなることがあります。治療しておきましょう。
体調面で気になることがある人は、早めに病院に行っておきましょう

お願い



修学旅行や林間学舎には、学校から「飲み薬」は、

もって行きません！



① 必ず自分の身体にあった常備薬を持参しましょう。

※飲む時間も自分で覚えておこう！

② 乗り物酔いをする人は、酔い止め薬を行き帰りだけではなく、行事の間に必要な分を用意しましょう！

友だちが困っていても自分の薬を絶対にあげてはダメです！
体質に合わないことがあり、逆に症状を悪化させてしまう危険があります。困った時には、近くの先生に相談しましょう！



元気に参加できるように、健康面で気になることがあれば、事前に病院を受診しましょう。また、元気に帰ってくるまでが宿泊行事です。環境が変わる分、行事先では無理をし過ぎないでください。何かあれば、近くの先生に言いましょう！

※麻疹(はしか)について：

現在、沖縄県を中心に麻疹の流行が心配されています。予防は、ワクチン接種が効果的とされています(風疹との混合MRワクチンも含む)。多くの中学生は、2回接種を小学校就学前に終えている場合が多いと思いますが、心配な方は、母子手帳を確認していただき、回数が足りない場合には医療機関でご相談しワクチン接種をされることをおすすめします。※体調や体質により受けることができない場合もありますので、ご注意願います。そのような場合には、医療機関でご相談してください。

お茶を持ってきましょう！

5月になり、気温もだんだん上がり暑くなってきました。運動量も増え、たくさん汗をかきます。熱中症は、急に暑くなる5月・6月が要注意です！必ず自分で必要な分のお茶を用意して、学校に持ってきましょう。休み時間には、こまめに水分補給しましょう。

