



新学期が始まり、あっという間に1か月が経ちました。今月は体育大会、遠足、宿泊行事と大きなイベントが盛りだくさんです。体も心も疲れがたまりやすい時期なので、いつも以上に生活リズムを整えることを心がけていきましょう。4月からの忙しい時期を乗り越えた自分をほめてあげて、無理をせずゆっくりお休みすることも大切です。

5月の保健目標 生活リズムを整えよう!

5月の予定

1日(金) 心臓病検診(心電図検査) | 学年+未受診者対象

21日(木) AM 腎臓病健診(尿検査) 全学年対象
PM 内科検診 7組+3学年対象

28日(木) PM 内科検診 前回未受診者+2学年

これからの行事に備えて、自分の健康チェック・健康管理に努めましょう!

校外学習・宿泊行事

健康チェックポイント

乗り物酔いを
予防しよう



- 酔い止めの薬は乗る30分前までに
- 睡眠・食事で体調を整えておく
- 「絶対酔わない!」強い気持ちも効果アリ

お腹のトラブルを
予防しよう



- 食事抜き・食べすぎは絶対ダメ
- トイレに行きたいときはがまんしない
- お腹をしめつける服装はさける

「だるい」「疲れた」を
予防しよう



- 前の日まで疲れをためないように過ごす
- 消灯時間を守り、睡眠時間を減らさない
- 楽しくても、はしゃぎすぎない

普段の学校生活とは異なる環境での行事です。移動も多く、思わぬトラブルも考えられます。みんな元気に楽しく過ごし、帰るまで事故やけが、病気がないようにしたいですね。





必要な時に必要な人が利用できるように、目的やルールを守って保健室を利用してください。

利用目的

- 学校でけがをしたとき、又は身体の調子が悪くなったとき。
- 自分の身体や心について悩みがあるとき。
- 健康診断、また、その事後指導を受けるとき。
- 保健活動・保健について学びたいとき。

利用するには…

- 必ず先生に伝えてから来室する。(特にけがの場合はその担当の先生へ伝える)
- 緊急時以外は休み時間に利用する。
- 授業中はその教科の先生に申し出る。

利用中は…

- 室内では原則静かに過ごす。
- 保健室の物を勝手に触らない。(様々な処置具があります)
- 病気やけがで手当を受ける場合は、来室の記録を記入する。
- 37.5℃以上の発熱や、保健室で一時休養(最大1時間)しても回復しない等、学習を続けることが難しいときは、家の人に連絡して早退する。
- 保健室でけがの手当を受けた時には、担当の先生(担任・教科・顧問等)に報告をする。
- 保健室は応急手当をする場所なので、継続的な手当が必要なものは、受診するか家庭で様子を見てもらう。
- 保健室の物を借りた時は、すみやかに返却する。

受診のおすすめについて



4月から6月にかけて、学校健康診断を行っています。学校での検査は、日常の学校生活を送る中で支障がないかを見つけるスクリーニングとなっており、正確な診断は病院で行われます。学校健康診断で所見のあった生徒の保護者の方には「受診のおすすめ」をお渡ししております。受診された際は、医療機関または保護者の方が受診報告書をご記入いただき、お子様を通し担任へ提出していただきますよう、お願いします。

6月の健康診断日程について

4月7日発行のほけんだより(2ページ目右)に載せている日程から、多少変更があります。下記をご確認ください。(実施する学年・クラスが変わりました。)

日時	内容	変更前	変更後
6月11日(木)	AM 歯科検診	1年・2-1、2-2	7組・3年・2-1
	PM 耳鼻科健診	1年・2、3年の希望者	(変更なし)
6月25日(木)	AM 歯科検診	7組・2-3・3年生	2-1・2-2・1年