

ほけんだより



令和5年5月
北区立明桜中学校
保健室

新年度がスタートしてから1か月がたちました。少しずつ新しい環境^{かんきょう}に慣れてきて、疲れ^{つか}が出てくる時期です。無理をして頑張りすぎていませんか？心や体が辛い^{つら}ときは、ゆっくり休む時間をつくりましょう。不安なことがある人は、家族や友だち、先生たちにいつでも相談してくださいね。

4月から健康診断が始まっています。順番^{しゅんぱん}を待っている間、みなさんが静かに並んでくれたので健診がスムーズにできました。ありがとう！5月、6月もまだまだ健診が続きます。皆さんの協力を期待しています。

健康診断の日程



5月の定期健康診断の予定は以下の通りです。

日時		検診・検査項目	対象者	場所
10日(水)	8:45まで	尿検査1次	全校生徒	各教室で回収
11日(木)	8:45まで	尿検査1次(追加回収)	全校生徒	各教室で回収
24日(水)	8:45~	運動器検診	抽出者(1・2・3年生)	保健室
25日(木)	8:45~	歯科健診	全校生徒	保健室
26日(金)	8:45まで	尿検査2次	対象者、1次未提出者	保健室で回収
31日(水)	8:45まで	尿検査2次 (校内で最後の回収)	対象者	保健室で回収



健康診断では、皆さんの体の成長のバランスや、見たり聞いたりすることに不自由はないか、体の異常^{いじょう}や病気の可能性^{かのうせい}はないかを調べます。しかし、病名や治療法^{ちりょうほう}、病気や異常の原因^{げんいん}は分かりません。

検診終了後に「受診勧告兼受診報告書^{じゆしんかんこくけんじゆしんほうこくしょ}」、「未受診者へのお知らせ」を受け取った人は、なるべく早めに受診しましょう。

ゴールデンウィーク

GWも

正しい生活リズムで 過ごそう

もうすぐゴールデンウィークに入ります。休みの間、学校がある日の生活リズムと2時間以上ずれないように心がけてみましょう。生活リズムは一度乱れてしまうと、元に戻るまで時間がかかってしまいます。ゴールデンウィーク明けの自分が苦しまないように、生活してみてください。

もうすぐ体育祭、暑さ対策はできていますか？

体育の授業で大縄跳びやバトンパスの練習など、体育祭にむけて練習が始まっていますね。気温の高い日が増えてきているため、熱中症の症状で保健室に来る人が増えています。暑くなり始めた頃は、体が暑さに慣れていないため熱中症になりやすいです。元気に体育祭を迎えるために、熱中症対策をしましょう。水分不足は熱中症の原因になります。毎日、水筒を持ってくる習慣をつけましょう！また、暑いときはマスクを外しましょう。



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



こんなにあった！ 湯船につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです！



◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る

◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる

◆ 血のめぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる

◆ 寝る1～2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる

38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめです。入浴後はコップ1杯の水で水分補給



しましょう！