



ほけんだより

2016.5.20
尼崎市立
小田北中学校 保健室

だんだん“暑さ”が気になってきました・・・

5月はGWに部活の試合に修学旅行にテスト・・・ばたばたと過ごしているうちに、気が付けば今月も終わろうとしています。少し前まで肌寒かったのに、最近では春の陽気ではなく、夏の日差しを感じる時も出てきました。衣替えも始まり、半そでで登校してくる人も増えてきましたね。朝夕の気温差が大きいと、体もつかれやすくなります。4月は来室者が少なかった保健室も、5月になると体調不良者が増えてきました。来月の体育大会に向けて、そろそろ練習も始まります。しっかり体調を整えましょう！

かんたんストレスチェック

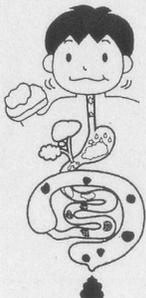
にチェックをいれてみましょう。いくつあてはまりますか？

- 人と話をするのがイヤになった
- 夜、ねつきにくい
- イライラしやすくなった
- 考えがまとまらない
- 物事に熱心になれない
- 根気がなくなった
- 食欲がない
- 疲れがとれにくい
- 笑うことが少なくなった

チェックの数が多いほど、ストレスはたまっていきます。

自分に合ったストレスの解消法はありますか？自分の好きなこと・時間・場所を探してみましょう！

からだ豆知識クイズ♪

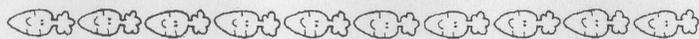


人は口から食べ物を食べ、その食べ物は食道を通り、胃で消化され、さらに小腸・大腸を通りながら、その栄養を体に吸収していきます。では、食べ物が口から入り、最終的にうちになって出てくるまでの道のりは、いったい何mでしょう。

- ①約3m
- ②約9m
- ③約12m

答えは保健室前の掲示板に用意しています。

《ヒント》



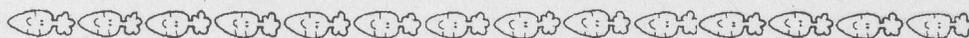
受診結果を持って病院に行きましょう！

4・5月の健康診断の結果から、病院を受診する必要がある人には「受診済証」のついたお知らせをわたしています。病院に行くときにはこのお知らせの紙を持って受診をしてください。病院で結果を書いてもらった「受診済証」は、学校に提出しましょう。ちなみに、すでにこれだけの人が病院でみてもらっています。

★1年生 19人 ★2年生 8人 ★3年生 3人



1年生はお知らせを渡すとすぐに病院に行っている人が多いです。まだ眼科検診や歯科検診も残っています。忙しいとは思いますが、体の異常を放っておくと、成長の邪魔になったり、大きな病気につながる可能性もあります。自分の体は自分でしっかり守れるようになってくださいね。



寒暖の差が激しい5月です×××
面倒くさがらずきちんと衣服の調節をしないと
かぜ'ひな'

5・6月の健康診断

月	火	水	木	金
5/30	31		6/16	17
	眼科検診 全学年		歯科検診 3年生	
6/20	21	22	23	24
	歯科検診 1年生			
6/27	28	29	30	
歯科検診 2年生				

鼻血注意報 発令中！！

今週に入り、鼻血が出る人が急増中です！！
ハンカチ・ティッシュを持ってくるようにしましょう。鼻血が出た時は・・・



氷で冷やすのも◎
首のうしろに冷たいタオルをのせておきましょう！



下を向いて
鼻をつまむ
上を向くと
血をのこしおろす

忘れなめで！

歯科検診では
歯ブラシ
が必要です。昼休みに歯を磨いてください。口の中に汚れがあると、むし歯がよく見えません。