

保健だより 5月

2022年5月6日 尼崎市立武庫東中学校 保健室

あなたの“イチ押し”気分転換は？



新年度が始まって1か月が経ちました。最近体調はどうでしょうか。保健室の来室もちらほらと増えてきたように感じます。この時期は誰でも、生徒のみならず大人でも疲れが出始める時です。身体を休めることはもちろんですが、気分転換をしてリラックスすることも大切です。1日の中で短時間でもリラックスする時間を持つようにしてくださいね。

5月20日からの部活動は…〇〇〇にご注意！

20日は中間テスト最終日なので、放課後は久しぶりの部活動となる人が多いと思います。その時に、注意してほしいのが**熱中症**です。テスト一週間前は基本的には部活動がないため、身体はどうしてもなまりがち…さらに、テスト勉強で睡眠不足、そんななか部活動をするとう熱中症の危険性が高まります！天候によっては熱中症の危険性は低くなるかもしれませんが、いずれにしても体調を崩してしまう可能性はあります。

したがって、部活動に参加するときは、①水分補給を欠かさない、②無理をしない、③体調がすぐれない場合はすぐに先生に言う、この3つのことを守って、安全に活動してください。

いつも以上に水分補給！



のどがかわいたと感じる前に！

無理しない！

体調がよくないと感じたら

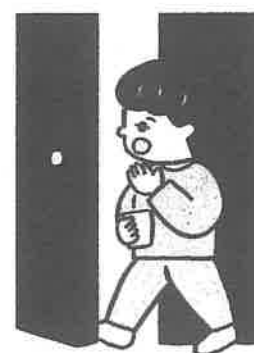


涼しい場所で休みましょう

◆5月の健康診断◆

日付	時間	検診項目	対象学年	注意事項等
9日(月)	13:40~	内科検診	2年4~6組	半袖体操服で行います。
10日(火)	13:40~	耳鼻科検診	2年1~4組	前日に耳そうじをしておきましょう。
11日(水) 12日(木)	登校後すぐに 教室で回収	尿検査	全学年	前日に配付されるプリントをよく読んで、忘れずに提出しましょう。
12日(木)	13:40~	内科検診	1年生	半袖体操服で行います。
16日(月)	13:40~	耳鼻科検診	1年生	前日に耳そうじをしておきましょう。
24日(火)	9:00~	歯科検診	2年生	当日朝、歯磨きをして登校しましょう。

どうして尿検査をするの？



尿(おしっこ)には、私たちの体の状態を教えてくれる大切な情報がたくさんあります。たとえば、尿に赤血球やタンパクが混ざっているのは、尿をつくる腎臓の働きがよくないサインです。尿検査は、体の中にかくれている病気を早めに見つけることにつながるのです！

気をつけたいこと

- ①検査の前日は、ビタミンCが入ったジュースや栄養剤などは飲まない。
- ②朝、一番の尿を取る。
- ③少し尿を出してから、中間の尿を取る。

大事な検査なので、正しい方法で尿を取って、忘れずに持ってきてくださいね。

◆◆保護者のみなさまへ◆◆

いつも保健行事にご協力くださりありがとうございます。4月当初たくさんの提出物があるなか、保健関係書類のご記入ありがとうございました。

4月から健康診断を実施していますが、所見がある場合は、「健康診断結果のお知らせ」を個別に配付しています。お子さんを通じて受け取られましたら、なるべく早めに専門医を受診し相談していただきますよう、お願いいたします。また、受診後は、お知らせの下部の「受診報告書」を学校にご提出ください。

なお、学校での健康診断はスクリーニングといって、「疑わしいものを選び出すもの」として実施しておりますので、受診の結果「異常なし」と診断される場合もありますので、ご了承ください。