

保健だより



5月号

平成30年5月16日

練馬中学校 保健室

新年度になり1か月半が過ぎました。新しい環境やまわりとの関係にも少しずつ慣れてきたところでしょうか。しかしその一方、最初の緊張がゆるんでくると、心身の疲れが出やすく、例年保健室への来室もだんだん増えてきます。26日には運動会が控えています。自分に合った方法でうまくリフレッシュしてほしいと思います。

5月の保健目標 「新学期疲れに注意！ 早寝・早起き・朝ごはんを習慣にしよう」

心身のお疲れに魔法の「3R」～心もからだもすっきり～

心とからだをゆるめる
リラックス
「Relax」



- ・ ゆっくりとお風呂に入る
- ・ のんびりできる時間をつくる
- ・ ストレッチやマッサージでからだをほぐす

気分転換を図る
リフレッシュ
「Refresh」



- ・ 友だちとおしゃべりする
- ・ 趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ
- ・ 自然の中で深呼吸する

疲れを回復させる
リカバー
「Recover」



- ・ 早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
- ・ からだだけでなく、脳も休ませる

*** これからの健康診断の予定

5/17 (木) 耳鼻科検診 全学年対象 8:50～

前日までに耳掃除をしておきましょう。

髪の毛の長い人は、耳にかからないよう耳にかけるか、
ゴムでまとめましょう。



5/18 (金) 尿検査 二次 1次未提出者と2次検査対象者

対象の人は、朝登校したらすぐに保健室に提出してください。(8:40まで)

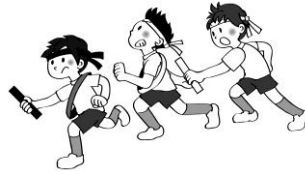
6/8 (金) 健康相談 希望者と内科検診欠席者が対象です。13:15～

「水泳前健康調査及び健康相談のお知らせ」の用紙を後日配布します。

内科校医(先生)による健康相談を希望する場合は、用紙に相談内容を書いて5/30(水)までに学級担任に提出してください。

もうすぐ運動会です！

こんなことに注意しよう



① 自分のからだは自分で守ろう

調子の悪い時は先生やまわりの人に言う。

② 規則正しい生活をしよう

早寝早起きをする。朝ごはんをしっかり食べる。睡眠をしっかり取る。

③ 水分はこまめにとろう（のどがかわく前や運動の前後）

④ 長いつめは必ず切っておく。



運動会のケガなどの手当について

●すり傷・切り傷

→保健室前の水道で、砂などの汚れをできるだけ落としてきてください。
その後で処置します。



●突き指・ねんざ・打撲

→氷で15分ほど冷やし処置をします。その後競技に出られるかの判断をします。
すぐに競技に出られる場合は湿布を貼りません。競技終了後、再度救護場所に来てください。

※他人の血液は触らないでください。基本的には先生が処置をします。

※意識がない・ぼーっとしている人がいたらすぐに先生に連絡をしてください。

※足をケガしたり、頭を打つようなケガをした人を無理に歩かせないでください。

保護者の皆様

● 「水泳指導前健康調査及び健康相談のお知らせ」を配布します。水泳指導について心配なことなどがありましたらご記入ください。また校医による健康相談の有無についてのご記入もよろしく
お願いいたします。5/30（水）までに学級担任にご提出ください

●健康診断の結果について

各検診後、治療や受診の必要があるお子さんには順次お知らせ用紙をお渡ししています。

治療等の指示がある場合には早めの受診をお願いいたします。また、受診された際は、「受診報告書」の提出をお願いします。

年度当初の間診票や調査用紙へのご記入にご協力いただきありがとうございました。身体計測の結果や各検診結果をまとめた「定期健康診断の記録」は6月下旬にお渡しいたします。
