

保健だより



5月号

令和4年5月6日

練馬中学校 保健室

問い合わせ先：03-3990-5451（職員室）

新年度になり約1か月が過ぎました。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。自分に合った方法でうまくリフレッシュできるといいですね。

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

5/9（月） 尿検査 全学年対象

登校したら、すぐ尿容器にシールが貼ってあるか確認し、ビニール袋に入れましょう

5/11（水） 耳鼻科検診 全学年対象 8：50～

お家で耳掃除をしてきましょう

5/17（火） 尿検査 2回目

1回目の未提出者

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。（8：30まで！）

5/26（木） 歯科検診

歯磨きを忘れないようにしましょう

5/17（火） 尿検査 2次

2次検査の対象者と1回目の未提出者



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）

まだ体が暑さに慣れていない時期です。熱中症の症状に注意しましょう。

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

● 5月末頃、「水泳指導前健康調査」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（今後の状況によっては水泳指導は実施しない場合もございますのでご了承ください）。

●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月下旬頃にお渡しする予定です。
