

ほけんだより5月

平成30年5月8日
練馬区立石神井西中学校
保健室

ゴールデンウィークも終わり、26日の運動会に向けて本格的に練習が始まります。全校朝礼でも話がありましたが、心や体に少し疲れが出て来る時期です。疲れがたまっていると体調を崩したり、ケガをしやすくなります。睡眠を十分にとり体調管理をしましょう。

いそがしい5月。本日はどのモード？



もうすぐ運動会 ケガをしたら どうする!?

練習・予行・本番で...

すり傷

すぐに水道水でよく洗い流す

洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

ねんざ だぼく つきゆび

すぐに冷やす

まだ練習中だし…、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。

爪が割れた! はがれた!!

すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

すぐに石けんと水で洗います!

蜂に刺された

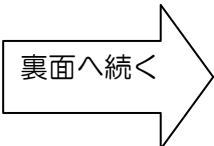
洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

鼻血

鼻をつまんで下を向く!

上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

汗ふき・日やけ等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに…、競技・応援、楽しんでください!!



健康診断結果と受診のすすめについて

4月から実施している定期健康診断ですが、すでに歯科検診、身体計測（視力検査）、聴力検査、内科検診（1年生）が終わっています。検診後、再検査や受診が必要な人にはA4版の「健康診断結果と受診のすすめ」を配布しています。もらった人は、早めの受診をお勧めします。



●視力検査の結果について

裸眼・矯正視力が両眼ともAだった人以外の人にお知らせを出しています。

- ① 裸眼の片方がAでもう一方がBと判断された場合（両眼の視力に差があった場合）
この場合の「B」は、近視になりたてという場合があります。この時点で受診すると、特にメガネの必要はなく点眼や訓練をしていくと視力が戻る場合もあるそうです。
- ② 受診の目安
裸眼・矯正視力がともにCと判断された場合は、学習に支障があるため早めに受診を、Dと判断された場合はすぐの受診をお勧めします。
- ③ 受診して「めがね：適正」と診断された場合
あくまでも「今の段階では大丈夫でしょう」ということなので、完全に大丈夫と判断されたわけではありません。定期的な経過観察が必要です。

欠席等で検診を受けられなかった人には、「定期健康診断の未検査について」をお渡ししています。保護者同伴で学校医の病院へ行き、受診してください。

校医さんでの検診は無料ですので、検診を受ける際には、病院の受付でその旨をお伝えください。

5/9（水）

腎臓検診（一次未提出者）

・8：45までに保健室に提出

5/10（木）

内科検診（2・3年生）

・女子はジャージ（上着）を忘れずに持ってきてましょう

5/16（水）

心臓検診（1年・他学年対象者）

・女子はジャージ（上着）を忘れずに持ってきてましょう



5/17（木）

腎臓検診（2次検査）

・8：45までに保健室に提出
・この日が石神井西中学校での最後の回収日になります

5/30（水）

眼科検診（全学年）

5/31（木）

耳鼻科検診（全学年）