

ほけんだより 5月



令和4年5月6日
練馬区立関中学校 保健室

新緑がまぶしい、さわやかな季節になりました。新学期が始まって1ヶ月が経ち、緊張もほぐれてきたと思います。しかし、ゴールデンウィークを過ぎた頃から心身に疲れを感じて、頭痛や体のだるさなどの様々な症状が出てくる場合があります。そのような時は心と体が「ちょっと休憩！」と教えてくれていると思い、無理をせず休養し、リラックスして過ごしましょう。

新学期疲れにならないために、意識して心と体をリラックスさせて

1日に数分でも好きなことをする ストレス解消!	いつでも笑顔で。とにかく笑ってみる 笑う時には福来たる ほほほほ	ゆるめのお風呂にゆっくりつかう 疲れがとれるよ♡	生活のリズムをみださない 朝食がポイント!
----------------------------	--	-----------------------------	--------------------------

健康診断が続いています

5月の予定

まだまだ続きます
健康診断
心とカラダの準備、
よろしくお願ひします

月	日	曜日	保健行事	対象学年	開始時刻	会場	準備等
5	9	月	腎臓病検診(尿検査)1次2回目回収	前回未提出者	8:40迄	教室 回収	前回未提出者は忘れずに持参する。 教室で回収。
	11	水	2年生 内科健診(側わん・結核健診含)	2年生	13:20	保健室	ジャージ(中は体育着)登校
	12	木	2年生 歯科健診	2年生	8:45	保健室	朝食後、ていねいにブラッシングをしてくること。
	13	金	心臓病検診	1年生及び 該当者	9:00	図書室 保健室	ジャージ(中は体育着)登校
	16	月	修学旅行事前健康相談	3年生の 希望者	13:30	保健室	事前アンケートを行います。
	19	木	腎臓病検診(尿検査)2次回収	2次対象者	8:40迄	保健室	対象者には個別に連絡します。 保健室に直接提出。

<腎臓病検診(尿検査)についての注意事項> ※提出は、時間厳守をお願いします。

- ・**前回提出が出来なかった人は、5月9日(月)に提出してください。8:40までに教室で回収します。**
- ・5月9日に提出が出来ない人は、**5月19日(木)に提出**してください。(登校したらすぐ保健室に直接提出してください)
- ・尿検査の最終提出日は6月7日(火)です。対象生徒は、8:25までに保健室に提出してください。(この日、3年生は修学旅行で提出ができませんので、3年生は5月9日または5月19日に提出しましょう。)
- ・尿検査の容器や袋が無い人、新しい容器が必要な人は、事前に保健室に取りに来てください。

健康診断を欠席した場合

- ◎身体計測(身長・体重・視力など)・・・保健室で計測します。昼休みや放課後に、保健室に来てください。
- ◎学校医の健診(内科・眼科・耳鼻科・歯科)・・・他学年の健診日に受けることができる場合は受診します。
受診できない場合は、後日「健康診断受診のおすすめ」をお渡しします。用紙を受け取ったら、学校医の医院で受診してください。
- ◎腎臓病検診(尿検査)・・・次回の検査日に提出してください。該当者にはお知らせを渡します。
- ◎心臓病検診・・・保護者と一緒に、指定された日時に、練馬区医療健診センターで受けることになります。該当者にはお知らせを渡します。

健康診断の結果について

学校では、健康診断の結果、病気等の疑いのある人にお知らせをしていますので、病院では「異常なし」と診断されることもあります。毎年のことだから・・・とそのままするのではなく、定期受診の目安としてください。受診が済んだら、受診報告書を担任または保健室に提出してください。

※定期健康診断終了後、「定期健康診断の記録」を全員に配布します。

※学校医による健康診断を欠席等により受診できなかった場合、「健康診断受診のすすめ」をお渡しします。6月30日までに学校医の医院で受診し、受診報告書を学校に提出してください。



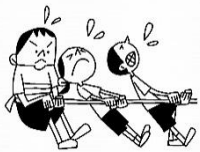
3年生のみなさんへ

修学旅行用 健康観察表の記入が始まります！



3年生は修学旅行に向けて、健康カードの記入が5月23日(月)から始まります。(健康カードは、20日(金)頃に配布予定です。)毎日朝と夜に体温を測り、就寝時間や起床時間、家族の健康状態などの必要事項を記入し、体調管理をしてください。出発前、健康観察表は毎日学校で点検しますので、忘れる事のないよう必ず持って来てください。

※修学旅行用の健康観察表を記入している間は Chromebook での健康観察フォームの入力は不要です。修学旅行から帰宅した後、6月11日(土)から健康観察フォームの入力を再開してください。



運動会練習が始まります！



水筒を
忘れずに！

運動会にむけて、体育の授業などで運動会練習が始まります。練習が始まると、すり傷や打撲などのけがが多くなり、保健室に来る人も増えてきます。また、この時期は、例年気温が上がりますが、体は暑さにまだ慣れていないため、熱中症になりやすいと言われています。

けがや熱中症を予防するために、生活リズムを整え、水筒の準備(中身はスポーツドリンク)、炎天下の時は帽子をかぶるなど、各自熱中症対策を忘れずに行い、練習や当日の競技、応援を楽しんでください！

熱中症にならないために

こまめな水分補給で
熱中症を防ごう



<p>無理をしないことはもちろん、40分に1度くらいは休憩</p>	<p>水やスポーツドリンクなどでこまめな水分補給</p>	<p>規則正しい生活をして体調を整える</p>	<p>体調の優れない日やケガをしたときは運動しない</p>
-----------------------------------	------------------------------	-------------------------	-------------------------------

※もし具合が悪くなったらすぐに風通しのよい日かげで休んで先生に知らせてください。



※すり傷や切り傷は、水道で傷口をよく洗ってから保健室に来てください。

※急に走ると、大腿部(太もも)が痛くなることがあります。運動前後のストレッチやウォーミングアップを行うなど、けがの予防に努めてください。また、痛みが強い時は、医療機関を受診する事をお勧めします。

※睡眠不足や朝ごはんを食べずに運動会練習等に参加をすると、体調不良やけがにつながります。規則正しい生活を心がけ、運動会練習も当日も、元気に参加できるようにしましょう！