

保健だより5月



湊 中
R5. 5. 8
保健室

さわやかな新緑の季節となりました。

最近、寒暖の差があり、休み明けで疲れが残っている人や体調を崩す人が多くなっています。「おかしいな？」と感じたら無理しないで休養しましょう。

また、これから暑くなりますので、水分補給をこまめに行いましょう。



5月の健康診断日程

* 校医による検診が続きます。

日	曜	時 間	項 目	
8	木	8:50~	内科検診	2年※2年生は林間学校前の検診兼ねる
9	金	13:30~	内科検診	1年1・2組 ・6・7組
14	水	~8:40	尿検査3回目★	未提出者・二次対象者
15	木	8:50~	内科検診	3年※3年生は修学旅行前の検診兼ねる
16	金	13:30~	内科検診	1年3・4組
27	火	9:30~	眼科検診	1年

※尿検査

14日の尿検査が最後です。提出出来なかった人は、個人で受診し結果を報告してください。

14日の未提出者が多かった時は、近隣の小学校に持って行きます。(5月20日・湊小)

26日の尿検査は二次検査対象者のみです。

※眼科検診

校医による検診は1年生のみで、2・3年生は眼科保健調査の検診になります。

6月の歯科検診で定期健康診断は終了です。健康診断の結果は、夏休み前までには配布しますが、異常のあった人や精密検査が必要な人には個々にお知らせします。

朝ご飯食べて登校していますか？



保健室では、具合が悪く来室した人に朝の様子や食事など問診しています。時々、朝ご飯を食べて来ない人がいます。理由は、時間がなかった・食欲がないから食べなかったなど様々ですが、一日を元気に過ごすためには、朝食は欠かせません。

<朝食を取ってくると…>

* 午前中の活動のためのエネルギーや栄養がとれる。

特に脳は、寝ている間も働いているので、朝にはエネルギーが切れる

* 体温が上がって、体が目覚める

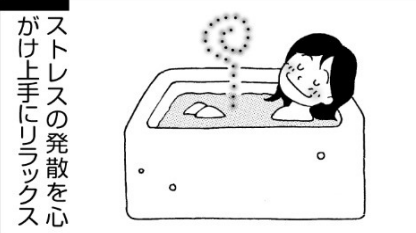
* 排便がされやすい

歯みがきも
忘れずに



健康生活は規則正しい生活リズムと生活習慣から！

新学期が始まってひと月が過ぎました。
「五月病」を予防し、毎日を健康に過ごせるように
自分の生活習慣を見直してみてください。



こまめな手洗い・うがいを引き続き継続しよう！

★手洗い

感染症予防にはしっかり石けんを泡立たせて手洗いをするのが効果的です。また、親指や指先、指の間などは手指衛生が不十分になりやすいため、特に気をつけて洗いましょう。

- ・外から教室に入るときや食事の前は必ず手を洗いましょう。
- ・トイレや掃除の後、共有のものを触ったとき、咳やくしゃみ、鼻をかんだときも手洗いをしましょう



- 最も不十分になりやすい部位
- 不十分になることが多い部位
- 不十分になることが少ない部位

★うがい

水を口に含んで上を向き、約 15 秒間「ガラガラ」うがいをして吐き出します。これを 2 回行いましょう。

参考：Taylor, L., Nursing Times, 74, 54 (1978)

<学校伝染病について>

学校伝染病にはインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・感染性胃腸炎などがあります。これらの病気にかかる
と出席停止となるので医師から指示が出たら学校に連絡してください。

※出席停止期間は、病気によって違います

<お知らせ>

保健委員会では引き続き「いきいきちばっ子」を行います。湊中の健康を考えクラスで目標を決め取り組む
ものです。
帰りの会で目標が出来たか調査しますので協力してください。

これから汗をかくことが多
くなります。清潔なハンカチ・
タオルを持ってきてね！
水分補給も忘れずに

