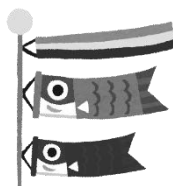


ほけんだより

令和5年5月1日
船橋市立御滝中学校
保健室



入学、進級して1ヵ月が経ちました。1年生は部活動も始まって忙しさを感じているのではないかと思います。5月は心身ともに新学期の疲れが出る時です。疲れが溜まった状態で学習や運動に取り組もうとしても、なかなか効率が上がりません。まずは睡眠や食事をしっかり取り、体の元気を取り戻すようにしましょう。

そして、何か心配なことがあれば、誰かに早めに相談しましょう。自分の考えが整理できたり、「自分だけじゃないのかも!」と思えたりと、今より一歩前に進めるかもしれません。自分が感じていること、辛さを言葉にする力は、自分の心身の健康を守る上でとても大事だと感じています。



部活動も本格的にスタート! 水筒を持参しましょう!

熱中症は例年、梅雨入り前の5月頃から発生します。「朝涼しいから水筒がなくても大丈夫」と考えがちですが、暑さに慣れていない今の時期が要注意! 登下校、体育、部活動等、その日の活動を考えた水筒の中身・量を準備するようにしましょう。

5月の保健行事 ~健康診断, まだまだ続きます!!~

実施日	項目	時間	対象学年	服装・持ち物
10(水)	尿検査②	登校後提出	未提出者・二次対象者	朝1番の尿
10(水)	脊柱二次(低線量X線)	14:30~	前年度経過観察者	体操服・ジャージ
11(木)	脊柱二次(低線量X線)	10:30~ 14:30~	前年度経過観察者	体操服・ジャージ
11(木)	内科検診	13:30~	1年3~9組 2・3年生の欠席者	体操服・ジャージ
16(火)	内科検診	13:30~	1年1~2組 1~3年生の欠席者	体操服・ジャージ
22(月)	尿検査③ 一次は最終	登校後提出	未提出者・二次対象者	朝1番の尿
29(月)	眼科保健調査票		2・3年 6/1(木) 提出〆切	
29(月)	耳鼻咽喉科保健調査票		全学年 6/1(木) 提出〆切	

◆尿検査をまだ提出していない人は…5/10(水)に必ず提出を!

尿検査の容器が家にあるか確認しましょう。なくしてしまった人は早めに学年室へ。

◆眼科検診(1年)は6/21(水)、歯科健診(全学年)は6/29(木)の予定です。

検診結果は、視力検査と歯科健診のみ全員に配付し、その他の検査については、異常が疑われる場合のみお知らせします。「異常なし」の確認は、夏休み前に配付予定の「定期健康診断結果のお知らせ」をご覧ください。

船橋市新型コロナ新規感染者数の推移

船橋市が発表しているデータです。3月下旬から1ヶ月で週あたりの陽性者がじわじわと増えています。コロナ対策の緩和が進む中で、感染者が増加する地域が増え、第9波が起きる可能性が高いと指摘されています。

発表日	週合計	前週比較
3/19~3/25	174	-9
3/26~4/1	199	+25
4/2~4/8	241	+42
4/9~4/15	295	+54
4/16~4/22	300	+5

来月感染症法上の位置づけが「5類」に移行される中でも、流行状況に関心を持ち、自主的に感染を防ぐ(感染しない・させない)ための行動が取れるようにしましょう。

5/2(火)視力検査結果を配付します!

4月に実施した視力検査では、眼鏡・コンタクトを使用した矯正視力がCやDの人も少なくありませんでした。見えにくさから学習に影響が出る前に、早めに眼科を受診しましょう。

「A」: 1.0以上 「B」: 0.9~0.7 「C」: 0.6~0.3 「D」: 0.3未満

※C以下は教室での学習に影響が見られるとされています。

校外学習が続きます! 健康面の準備は万全に!

①前日は荷物の準備をして、早めに寝よう!

寝不足だと乗り物に酔いやすくなります。しっかり眠り、朝余裕を持って出発しましょう。

②乗り物に酔いやすい人、頭痛を起こしやすい人等、薬を持参する場合は、忘れずに準備しよう!

乗り物に酔いやすい人は、薬を飲むことが安心につながる部分もあると思います。特に修学旅行では、行程の中で、バスに乗車する機会が多くなります。バスに乗車する回数をチェックし、必要な数と飲むタイミングを確認しましょう。また、薬は人にあげない、人からもらわないことも意識しましょう。

③朝の健康観察・検温は自宅で! 検温カードを忘れずに!

出発後に不調に気づいた時は、我慢せず、近くの先生に伝えましょう。

④気温や天候に応じた服装、雨具や飲み物の準備をしよう!

「寒くなるかも…」「雨が降るかも…」「暑くなりそう…」自分で必要なものを考えて準備しましょう。

乗り物酔い: 予防のポイントは? //



健康診断では上履きの履き間違いが多くありました。着替えや持参薬、靴など持ち物には必ず記名をお願いします。