

ほけんだより 5月

令和3年4月30日
久米田中学校
保健室

緊急事態宣言が出されています！

大阪府内で、新型コロナウイルス感染者が急増しています。急ぎの用事以外は、家を出ないようにしましょう。毎朝の健康チェック、マスクの着用、手洗い、人の多いところを避けるなど、今後も感染対策に努めましょう。

疲れが出てきてはいませんか？

新学期が始まり、1カ月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、自分にあった少しの工夫が必要です。困ったことがあるときは、一人で悩まず、周りの人に相談するようにしましょう。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてください。

水筒を持ってきましょう！



5月が近づき、日中に気温の高くなる日が増えています。体育授業後や昼休み後に、汗をかいている人の姿を見かける機会も多くなりました。熱中症の予防には、運動をした後だけでなく、普段からこまめに水分補給をすることが大切です。「水分をとっていないから頭が痛いです。」と保健室へ来ることのないよう、必ず、水筒と足りる分の水分を用意しましょう。

コロナウイルス感染症の感染予防のために、友人に水分をもらう(ペットボトル等の回し飲みする)ことは絶対にしないでください。

慣れてきたころ 気をつけたいことは

ケガ に注意

- 学校の廊下を走っていませんか？
- 登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか？

疲れ に注意

- ゆっくり眠れていますか？
- 毎日朝ごはんを食べていますか？

ことば に注意

- 元気よくあいさつをしていますか？
- 友だちにきつい言い方をしていませんか？

自分に合った **ストレス解消法** を見つけよう！

例えばこんな方法があります

- 友だちに話す
- 部屋の片付けをする
- 本を読む
- ゆっくりお風呂に入る

健康診断のお知らせ



保護者の皆様へ

内科健診の日程について、5月6日(木)に予定していました「3の3男子」は、健診時間の都合により5月13日(木)に変更いたします。ご了承ください。

月	日(曜日)	健診名	1年生	2年生	3年生
5月	6日(木)	内科③			1,2組男女
	7日(金)	内科④			3組女 4,5組男女
	10日(月)	内科⑤	6組女		6,7組男女
	11日(火)	内科⑥	6組男 7組男女	1組男女	
	13日(木)	内科⑦		2,3組男女 4組男	3組男
	14日(金)	内科⑧		4組女 5,6組男女	
	18日(火)	検尿二次	対象者のみ	対象者のみ	対象者のみ
	26日(水)	耳鼻科①	1,2,3,4組		対象者のみ
	28日(金)	眼科	全員	対象者のみ	対象者のみ
6月	2日(水)	耳鼻科②	5,6,7組	対象者のみ	
	4日(金)	心臓二次	対象者のみ	対象者のみ	対象者のみ
	8日(火)	胸部レントゲン撮影	対象者のみ	対象者のみ	対象者のみ
	9日(水)	検尿予備日	対象者のみ	対象者のみ	対象者のみ
	10日(木)	歯科①		1,2,3組	全員
	17日(木)	歯科②	全員	4,5,6組	

健康診断

受診のおすすめを
もらった人は

病気や異常の疑いがあるので、
病院で診てもらいましょう。
早めに受診すれば治療も早く終わられます。

健康診断では、健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。これを「スクリーニング」と言います。もし「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院でみてもらいましょう。

健康診断は、自分のからだの成長について知る機会です。からだのバランスよく順調に成長しているかを調べ、自分のからだや健康に関心を持つきっかけにしましょう。

健康診断の結果をもらったなら、すぐに保護者の方に渡しましょう。また、病院を受診し、受診票をもらったなら、学校に提出しましょう。