

ほけんだより 5月

七尾市立七尾中学校
令和6年5月2日

4月から健康診断が行われています。結果がまとまり次第、随時、ご家庭に受診のお勧めを配付しています。配られたご家庭で一度内容を確認して頂き、なるべく早めに受診をお願いします。受診結果は学校へ提出してください。

校医さんからの助言

終わった検診で「校医さんから気になること」をお知らせします。

眼科

コンタクトを装用している人が多いですが、定期的に眼科受診が必要です。様々なトラブルを防ぐために、最低でも、半年に1回は診てもらいましょう。また、爪が長い人が多いです。長い爪はコンタクトを扱う場合、特に不向きです。短く切り清潔な爪にしましょう。

歯科

思った以上におし歯の人が少なかったです。また、しっかりみがけている人と、そうでない人の差が激しかったです。配付された検診結果から自分の歯みがきを見直しましょう。

5,6月の健康診断日程

項目	日時			対象学年
耳鼻科	5月1日	水	13:30~	3年
耳鼻科	5月2日	木	13:30~	11H・12H
内科	5月10日	金	13:30~	3年男子 11H・12H男子
尿一次検査	5月15日	水	登校時	全校生徒
歯科	5月15日	水	8:50~	3年
心臓	5月15日	水	13:20~	1年
歯科	5月22日	水	8:50~	13H・14H
耳鼻科	5月29日	水	14:00~	13H・14H
尿1・2次	5月31日	金	登校時	尿一次検査・二次混合検査
耳鼻科	6月3日	月	14:00~	2年(150名/約40分)
尿2次	6月18日	火	登校時	尿二次検査(一次提出不可)

忘れずに全員提出
しましょう!

健康診断についてお願い

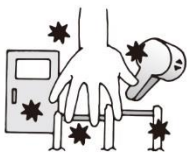
欠席した場合、学校医の医療機関で受診をお願いします。(保護者引率)後日、まとめて必要書類をお渡しますので、それを持参して受診してください。

清潔検査を始めます

5月から保健委員会による清潔検査を始めます。検査項目は、ハンカチ(タオル等可)、爪です。爪に関しては、ケガのトラブルも多いので、必要以上に長い爪はやめましょう。

ハンカチでふくまでが **手洗い** です

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバ...いろいろなものを触るみなさんの手にはバイ菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥...なんてことをしていませんか？



手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかくな手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。

服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう



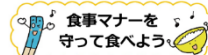
田鶴浜給食センターの澤田先生より、巡回指導をして頂きました

よい姿勢をつくるためのポイント



まとめ

- ・食事のマナーは、家族や友達とみんなで一緒に楽しく食べることができるよう、1人ひとりが気をつけてほしいこと。
→相手への思いやりの気持ちが表れたもの
- ・食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう！



新学期から1ヶ月、がんばりすぎていませんか？

5月でも暑い日があります！

それ、心や体からの SOS かも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン

- 頭が痛い
- ぐっすり眠れない
- 食欲がない
- 疲れが取れない
- 朝なかなか起きられない
- お腹の調子が悪い

心のサイン

- やる気が出ない
- 考えがまとまらない
- なんとなく元気が出ない
- 集中できない
- 泣いてしまう
- イライラする
- 気分がすぐれない
- 人と会いたくない

一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつかが当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると **熱中症の危険** があります。

- ☑ こまめな水分補給
- ☑ タオルで汗をふく
- ☑ 帽子をかぶる

今からしっかり対策しましょう