

# ほけんだより

5月

七尾市立七尾中学校

令和7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。



### 内科 3年 11H 12H 男子

とても静かに検診が実施できたので、素晴らしいかったです。

身体測定で高度肥満の生徒は受診をおすすめします。また、やせの生徒も生活習慣について聞き取りができたらと思います。

### 歯科 11H 12H 13H

全体的に検診日の朝歯みがきをがんばってしてくれていたなという印象でした。歯垢があまりなく、きれいな歯の生徒が多くいました。大きな虫歯の生徒もほとんど見られず、よかったです。ただし、歯全体が黄色い生徒が多く、普段の歯みがきが足りていないのではないかと思われます。歯みがき時間をもう少し長くして、健康な歯を維持しましょう。



### 歯科 14H 21H 22H

大きな虫歯の生徒はおらず、また矯正している生徒も少ないと感じました。14Hは全体的に歯みがきが足りていなかつたので、普段からしっかりとみがいていきましょう。

## 5,6月の健康診断日程

項目	日時	対象学年
内科検診	5/2 (金) 13:30~	(女子) 3年・11H・12H
心臓検診	5/7 (水) 13:20~	1年
内科検診	5/9 (金) 13:30~	(男子) 2年・13H・14H
尿1次検診	5/14 (水) 登校時	全生徒
歯科検診	8:45~	23H・24H・31H
歯科検診	5/22 (木) 9:00~	32H・33H・34H
内科検診	5/23 (金) 13:30~	(女子) 2年・13H・14H
尿1・2次検査	5/30 (金) 登校時	対象者のみ
眼科検診	6/2 (月) 13:30~	11H・12H・13H
	6/3 (火) 13:30~	14H・21H・22H
	6/6 (金) 13:30~	23H・24H・31H
	6/10 (火) 13:30~	32H・33H・34H
耳鼻科検診	6/11 (水) 13:30~	31H・32H・33H
	6/12 (木) 13:30~	34H・21H・22H
	6/16 (月) 14:00~	11H・12H
	6/17 (火) 登校時	対象者のみ
耳鼻科検診	6/18 (水) 14:00~	13H・14H
	6/23 (月) 14:00~	23H・24H

## 健康診断についてのお願い

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、必要書類をお渡しますので、それらを持参して受診してください。



## 清潔検査を始めています

4月から保健委員会による清潔検査を始めています。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。

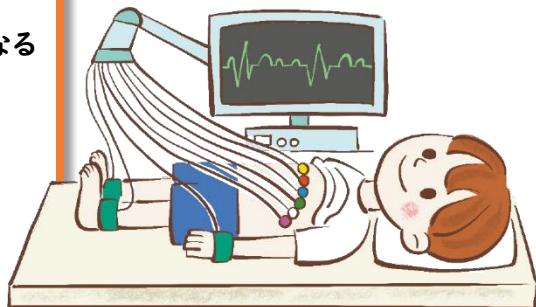


## 5/7(水)心臓検診について(1年生)

当日欠席した場合→5/16(金)山王小 9:30~10:30 保護者引率で検査を受けてください

### 検査のながれ

- ① 検査の時は上半身下着やシャツを脱ぎ、体操服1枚になる
- ② ベッドに横になる(名前カードを検査の人へ渡す)
- ③ 心臓あたりに「吸盤」をつける
- ④ 手首・足首に大きな洗濯バサミのようなものではさむ
- ⑤ ゆっくり呼吸をする うまくいけば1分ほどで終わる



## 4月から1ヶ月 究張りすぎていませんか?

学校メールでもお知らせしていますが、かぜ症状の生徒が多くいます。その中でインフルエンザや溶連菌感染症、コロナウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎など特定の感染症にかかっている生徒もいます。学校は集団生活の場です。感染症対策をしっかりと行い、一人ひとりの意識を高めて欲しいと思います。

### 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、日差しが強い日

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

### 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
- イライラする
- 気分がすぐれない
- 人と会いたくない
- 急に泣いてしまう

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。

### 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、トイレのレバー…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