

ほけんだより 5月

令和6年5月
流山市立南流山中学校
保健室

新学期が始まって、1ヶ月が経ちました。少しずつ新しい生活に慣れてくる頃かと思います。一方、5月はゴールデンウィークがあり、緊張もほぐれ、疲れがたまりやすい時期でもあります。生活リズムを整え、健康で過ごせるように心がけてほしいと思います。



校外学習がはじまります!



5月から6月にかけて、校外学習が予定されています。

- 5月29日(水) 1年 校外学習
- 6月 6日(木)～8日(土) 2年 林間学園
- 6月22日(土)～24日(月) 3年 修学旅行

楽しい思い出にするためにも、万全の体調で当日を迎えましょう!

健康診断の日程

実施日	検診	対象	備考
5月1日(水) 5月22日(水)	耳鼻科検診	全学年	検診の前に、耳の掃除をしておきましょう。
5月15日(水)	眼科検診	全学年	前髪が目にかからないようにします。ピンの用意をしましょう。
5月23日(木)	尿検査1次	全学年	教室で回収します。朝起きてすぐの尿を取ります。前日から準備を!
5月24日(金)	心電図検診	1年生	女子はジャージ(上)に着替えてから行うので、上ジャージを忘れないようにしてください。
5月28日(火)	歯科検診	全学年	朝食後の歯みがきを忘れずにしましょう。

必要な「薬」などは忘れずに!

環境の変化で体調が変わることもあります。ふだん使っている薬がある人は、念のために持っていくましょう。

持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
たまに薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など
乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋(紙袋の中にビニール袋を重ねたもの)
コンタクトレンズを使っている人	コンタクトレンズのケア用品・メガネ
その他に便利なもの	ばんそうこうは、ちょっとしたケガや靴ずれに貼れるので便利

- ⚠ 薬は、箱や説明書を一緒に持参しましょう。何の薬か、また用法や用量がすぐわかります。
- ⚠ 薬は絶対、人にあげない! もらわない! 体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を起こし、じんましんが出たり、ひどい時には呼吸困難を引き起こしたりします。



※湿布薬も人によっては合わないものがあります。いつも使っている自分に合ったものを持参するようにしましょう。

熱中症

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意! 「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

が増えます