



令和6年5月
流山市立おおぐろの森中学校
保健室

新学期が始まって、1ヶ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにわくわくしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに、疲れてしまうときもあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。



健康診断 まだまだ 続きます

健康診断の結果、“所見あり”の場合に「健康診断結果のお知らせ」を配付しています。“所見なし”の場合は、配付していません。

実施日	検診	対象	備考
5月15日(水)	耳鼻科検診	全員	耳・鼻・のどの検診です。検診中は、耳が出るようにピンやヘアゴムで髪をとめましょう。
5月16日(木)	歯科検診	全員	朝食後の歯みがきを忘れずに行いましょう。毎年、歯垢の付着で、受診の対象になる人がいます。 * 3年生から男女1名ずつ、健歯代表生徒を選出します。
5月20日(月)	内科検診(女子)	女子 (男子欠席者)	検診当日、上ジャージを持参してください。 (男子は、5/2(木)に実施しました。)
5月21日(火)	尿検査一次 <small>*前日に検査キット配付</small>	全員	朝、各教室で回収します。前日から忘れないように準備しておきましょう。提出できない人は、担任の先生か保健室に相談に来てください。
5月27日(月)	心電図検査	1年生	問診票を配布しています。5/15(水)までに提出をお願いします。 検診時の服装は、男子は体操服、女子は上ジャージを着用します。下は男女ともにハーフパンツです。
5月28日(火)	尿検査一次 予備日	一次未提出者	予備日は、各自で保健室に提出します。 8:30までに保健室に持ってきてください。

「健康診断結果のお知らせ」を検診終了後、随時配付しています。部活動や習い事で忙しいとは思いますが、治療が必要な人は、早めの受診をお願いします。受診後は、「受診報告書」を担任の先生に提出してください。



熱中症に注意！



5月に入り、気温や湿度の高い日が増えてきました。熱中症は、気温の高さだけでなく、湿度や風の強さなどが影響して起こります。暑い中、体育や部活動に参加する皆さんは、特に注意が必要です。水筒は毎日持参していますか？熱中症予防には、水分補給がとても大切です。毎日水筒を持参して、のどが渇く前にこまめに水分補給を行いましょう。



おおぐろの森中では、熱中症指数計を使用して安全確認を行い、体育や部活動を実施していきます。

体調が悪いときは無理をせず、早めに先生や友達に伝えましょう。



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。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！

5月29日(水)～ 31日(金) 3年 修学旅行

6月16日(日)～ 18日(火) 2年 Grow School

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きましょう。

持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
たまたま薬を使う人	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合わない場合があります。よって学校では使用していません。校外学習中も渡すことはできないので、自分に合ったものを持参するようにしてください。