



令和7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すると同時に、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかぬうちに、いつの間にか疲れがたまっていたりします。5月は、連休もあるので、ゆっくりする時間を取り自分の心や体のことを考えてみましょう。



保護者の方へ

4月に実施した視力検査の結果は、眼科検診結果とともにお知らせいたします。ご承知おきください。

実施日	検診	対象	備考
5月7日（水）	耳鼻科検診	1年生、特別支援学級：全員 2・3年：希望者	耳・鼻・のどの検診です。検診中は、耳が出来るようにピンやヘアゴムで髪をとめましょう。
5月15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19日（月）	眼科検診	全員	めがねを持っている人（授業だけで使用している人も含む）は、会場に持参します。目が隠れないように前髪を留める準備をお願いします。
5月20日（火）	尿検査一次 ＊前日に検査キット配付	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30日（金） 6月3・4日（火・水）	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。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。



熱中症にご注意ください！

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には、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、のどが渴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25日(日)～ 27日(火) 2年 Grow School(林間学園)
6月18日(水)～ 20日(金) 3年 修学旅行**

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、箱や説明書と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。**