



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、新しい出会いにワクワクすると同時に、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに、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

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： <b>全員</b> 2・3年： <b>希望者</b>	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。