

5月のほけんだより

令和4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。環境が変わると素敵な出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手に付き合うには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。



健康診断のお知らせ



実施日	検診	対象	備考
5月17日(火) 予備日:5月26日(木)	尿検査1次	全員	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18日(木)	心電図検査	1年生 他学年該当者	検診当日、女子は上ジャージを忘れずに持ってきてください。
5月26日(木)	歯科検診	全員	むし歯や歯肉炎がなくても、歯垢の付着で経過観察になる人が多いです。朝食後の歯みがきを忘れずに!
5月27日(金)	眼科検診	全員	授業中めがねをかけている人は、検診会場に持参してください。コンタクトの人は付けたままで大丈夫です。

校外学習がはじまります!



今月は、2・3年生の校外学習が予定されています。

5月20日(金)～22日(日) 3年 修学旅行

5月30日(月)～6月1日(水) 2年 林間学園

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!

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す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。



保護者の皆様へ 視力検査結果について

4月に実施した視力検査の結果は、5月27日(金)実施の眼科検診結果と一緒にお知らせする予定です。早めに結果通知が必要な場合にはご連絡ください。視力検査のみの結果を配布いたします。

