

ほけんだより 5月

R5・5・1 流山市立おおたかの森中学校 保健室

5月の保健目標

体の異常や病気の
早期治療に努めよう


5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。早寝早起き朝ご飯。規則正しい生活習慣を心がけて過ごしましょう。

熱中症の危険が増えます

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るのです。

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。

こころの健康について

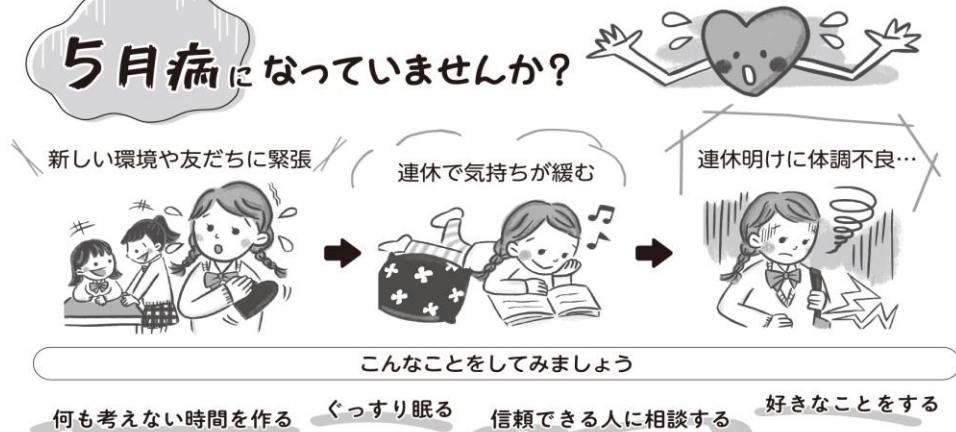
困っていること、嫌だなと思うこと、苦しいこと、自分一人で抱え込んでいませんか？

心をすこしでも軽くするために、一人で悩まずに、友達やおうちの方、先生等信頼できる周りの人に相談してほしいと思います。スクールカウンセラーの先生や養護教諭へも相談できます。保健室前の机の上には相談ボックス・用紙を設置しています。相談内容を記入してボックスに入れてください（用紙は設置している用紙でなくてもかまいません。クラスと名前を忘れずに記入してください）。読むのは養護教諭です。

一人で“悩まないで”



5月病になっていませんか？



これからの健康診断

詳細については日程が近づいたらプリントや帰りの会等で連絡します。検診について心配なことがあったら事前に相談してください。

- 5月11日(木):尿検査①(全生徒)9時まで
- 5月12日(金):内科検診①(おおたか学級・1年生・2の1~2の2)8:40~
- 5月17日(水):内科検診②(2の3~2の5、3の1)13:30~
- 5月18日(木):歯科検診(全生徒)8:40~
- 5月23日(火):尿検査②(未提出者)9時まで
- 5月31日(水):耳鼻科検診(全生徒)8:40~
- 6月1日(木):尿検査③(未提出者)10時まで
- 6月2日(金):尿検査④(未提出者)10時まで
- 6月8日(木):心電図検診(1年生)13:10~(問診票を5月中に配付します)
- 6月14日(水):眼科検診(全生徒)13:30~
- 6月21日(水):内科検診③(3の2~3の4)13:30~(問診票を5月中に配付します)
- 6月22日(木):尿検査2次① 該当者(個別に連絡します)
- 6月29日(木):尿検査2次② 該当者未提出者

保護者の皆様へ

- ・学校での健康診断は、病気を早期発見するための「スクリーニング」ですので、病院に受診された際に、「異常なし」と診断されることもあります。ご承知おきください。また症状が悪化することもありますので、「結果のお知らせ」を受け取ったら早めに専門医で受診するようお願いいたします(※)。なお、受診後は用紙の提出をお願いいたします。提出された用紙は一定期間保管後廃棄処分いたします。用紙をご家庭で保管されたい方は返却致しますのでご連絡ください。
- ・学校医の先生方と、年度末に毎年会議を行い、おおたかの森中学校の保健活動について話し合いを行っています。
 - 歯科の先生から、歯科検診は器材の整わない中での実施のため、検診で異常なかったからと過信せずに、定期的にかかりつけの歯科医院を受診して欲しいとお話がありました。
 - 耳鼻科の先生から、耳鼻科検診ではアレルギー性鼻炎と診断される生徒が多いですが、※定期的に受診されている場合には、治療のお勧めの下の欄に保護者名記入・押印の上、提出するという方法で構いません。未受診の場合には受診していただきたいとのことでした。
 - 異常が見つかって受診されないご家庭が多いことが指摘されています。中には受診されていても、結果のお知らせを提出していないご家庭もあるかもしれません。学校全体の状況の把握のため、受診後は速やかな提出をよろしくお願いいたします。

参考:(株)日本学校保健研修社発行 月刊誌『健』2023年5月号より引用