

ほけんだより 5月

令和6年5月1日
野田市立木間ヶ瀬中学校
保健室

新学期が始まって、約一か月が経ちました。新しい環境で、疲れていませんか？もしかしたら、この一か月間、緊張や不安を感じる瞬間があったかもしれません。自分でも、気づかないうちに疲れてしまっているときもあります。5月3日からゴールデンウィーク後半戦が始まります。せっかくのゴールデンウィークに、まずは、のんびり過ごして、体と心を休ませてあげましょう。

また、ゴールデンウィークは、遠方に行ったり、部活があったりと外出することが多いのではないのでしょうか。真夏日が予想されているので外出時には、水分補給を忘れず、休憩をはさんで無理をしないようにしましょう。

《健康診断の結果について》

4月から、各種健康診断が行われています。検診の結果、医療機関での検査や治療が必要と思われる場合のみ、結果のお知らせを出しています。(歯科検診は全員配布) お知らせをもらったら、早めに受診し、報告書を担任の先生へ提出して下さい。

なお、学校の健康診断は、スクリーニングと言い、病気の疑いがある人にプリントを渡していますので、病院では異常なしと診断されることもあります。



保護者の方へ ～色覚検査について～

色覚異常は、男子の約20人に1人、女子の約500人に1人にみられます。先天性ですので、本人が自覚していない場合や、保護者の方もその可能性に気づいていない場合も少なくありません。また人によって、見誤りやすい色が異なるため、個別にさまざまな配慮が必要な場合や、進路や職業の選択の際に制限のある場合が少なからずあります。保健室では、希望者に対する色覚検査を実施しています。検査結果は保護者にお知らせします。またその結果を学校から外部へ提出することはありません。検査の希望がありましたら、保健室まで連絡をお願い致します。

新学期から
1か月
がんばりすぎて
いませんか？

- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられない など

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント

- ぐっすり眠る
- 体を動かす
- 好きなことをしてのんびり過ごす

悩みがあるときは、人に相談することもおすすめです。家族や友達、もちろん保健室でも、お待ちしております！

こんな日は熱中症にご用心

5月だからといって、熱中症をあなどってははいけません。前日と比べて気温や湿度が大幅に上がった日は、特に注意しましょう。水分補給には、0.1%～0.2%の食塩水が良いです。

- 湿度が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

今からしっかり対策しましょう

5月の健康診断日程

- 2日(木) 尿検査一次予備日
- 14日(火) 内科検診①(2・3年生対象)
- 22日(水) 心電図検診(1年生対象)
- 24日(金) 尿検査二次