

ほけんだより 5月

尾西第二中学校
保健室

5月になりました。入学・進級から早いもので1か月経ちました。

ようやく学校生活に慣れてきたときに、意外と疲れを感じるものです。ゴールデンウィークはリフレッシュできましたか。5月は、校外学習・野外教室、6月は修学旅行などの行事があります。皆さんが元気に安全で参加できるよう、日頃から体調管理をしっかりとしましょう。5月以降も検診があります。自分の体について、積極的に知りましょう。



5月の保健行事

| 実施日 | 項目 | 対象者 | 注意事項等 |
|--------|-------|--------------|----------------------------|
| 1日(水) | 耳鼻科検診 | 保健調査からの抽出者のみ | 前日にお風呂に入って体を清潔にする。 |
| 2日(木) | 尿検査② | 前回未提出・再検査の人 | 忘れずに持ってくる。※容器のない人は担任に申し出る。 |
| 16日(木) | 歯科検診 | 1年生・3年生 | 当日、朝歯磨きをする。 |
| 21日(火) | 内科検診 | 3年生 | 修学旅行前検診を兼ねます |
| 22日(水) | 尿検査③ | 前回未提出・再検査の人 | 最終のため、必ずもってくる |
| 23日(木) | 歯科検診 | 2年生 | 当日、朝歯磨きをする。 |

健康診断は『受けたら終わりではありません』

学校の健康診断の結果は、体の異常や病気の疑いがある人にも「受診のお知らせ」を配付しています。再度検査をすると異常がない場合もあると思いますが、医療機関で診察や、詳しい検査を受けてください。よろしくお願いします。

➡「受診のお知らせ」を受け取った人は、早めに受診をお願いします。

学校の健康診断には「自分の体の様子や健康に関心をもつ」という目的もあります。自分の体について知ったり、異常や病気のあなにかかわらず、日常生活で気をつけること等をあらためて学ぶ機会にしてほしいです。



5月17日(金)～18日(土) 野外教室
5月23日(木) 1年生 校外学習
6月10日(月)～13日(水) 修学旅行
皆が、笑顔で楽しく学べる機会にしましょう。そのためにも、健康チェックポイントを確認してみてください。

校外学習・宿泊行事

健康チェックポイント

乗り物酔いを
予防しよう



- 酔い止めの薬は乗る30分前までに
- 睡眠・食事で体調を整えておく
- 「絶対酔わない!」強い気持ちも効果アリ

お腹のトラブルを
予防しよう



- 食事抜き・食べすぎは絶対ダメ
- トイレに行きたいときはがまんしない
- お腹をしめつける服装はさける

「だるい」「疲れた」を
予防しよう



- 前の日まで疲れをためないように過ごす
- 消灯時間を守り、睡眠時間を減らさない
- 楽しくても、はしゃぎすぎない

普段の学校生活とは異なる環境での行事です。移動も多く、思わぬトラブルも考えられます。みんな元気に楽しく過ごし、帰るまで事故やけが、病気がないようにしたいですね。



2年生・3年生の保護者様へ

以前提出していただいた「宿泊行事における保健調査」「緊急連絡先」に関して、変更等ありましたら、必ず学校へ連絡をお願いいたします。

また、「乗り物酔いをする」に○がついているお子様の中に、酔い止めは×という方もいました。普段とは違う環境のため、体調はより敏感になることが考えられます。

念のために薬等持たせていただくと、安心です。