

まきばんどうよりヒト月

H30.5.2
大阪市立中野中学校
保健室

新しい環境になって一か月がたちました。
自分が気づかないうちに、疲れやストレスがたまって
きているかもしれません。
ゆっくり心と体を休めて、上手にリフレッシュして、
5月も元気に過ごしたいものですね。



5月 定期健康診断日程

| 月 | 日 | 曜日 | 時間 | 場所 | 検診内容 | 持ち物 |
|---|----|----|------|--------|--------------|--|
| 5 | 8 | 火 | 5・6限 | 13:30~ | 保健室 | 内科検診(1年女子) (女子)体操服(夏用・上) |
| | 10 | 木 | 朝学活後 | 保健室 | 検尿二次 | |
| | 11 | 金 | 5・6限 | 13:30~ | 保健室 | 内科検診(3年女子) 体操服(夏用・上) |
| | 14 | 月 | 5・6限 | 13:15~ | 保健室 | 内科検診(3年男子) |
| | 16 | 水 | 5・6限 | 13:30~ | 保健室 | 耳鼻科検診(3年) |
| | 24 | 木 | 1~3限 | 8:50~ | 保健室 | 歯科検診(3年) |
| | 25 | 金 | 3・4限 | 10:50~ | 多目的室 生徒会室 | 心臓一次検診 (1年、2・3年一部) (女子)体操服(夏用・上) |

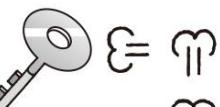
★★★★★ 保護者のみなさまへ ★★★★★

健康診断の結果は、所見がみられた人、専門医での診察が必要な人に対して受診票をお渡ししています。学校ではあくまで疾病の疑いのある人にお知らせをしているため、病院で「異常なし」と診断されることもありますが、早めの受診は早めの治療につながります。なるべく早めの受診をお願いいたします。また、受診が済みましたら、受診票を保健室へ提出してください。1学期末の懇談時には全員に定期健康診断の記録をお渡しします。

また、就学援助や就学奨励費の申し込みをされている方で、健康診断の結果、学校医療券の発行を希望される方は、学校までご連絡ください。

1日を元気に過ごすには

朝のスタートが鍵



朝の過ごし方で一日が変わります。

理想的な朝の過ごし方は?

①早く起きよう

まずは早起きして、時間に余裕を持っておはよう一日をスタート。

③朝ごはんを食べよう

午前中から元気に活動するために、朝ごはんで脳と体にエネルギー補充。

②ていねいに歯をみがこう

口内の菌が増えやすいのは就寝中。一本一本をみがくつもりで念入りに。

④トイレに行っておこう

便は体の調子を知る手がかりになります。朝のトイレタイムを習慣に。

たばこによる死亡の1割は…?

問題 空欄を埋めましょう。

たばこが原因で毎年700万人以上の人々が死亡している。そのうち600万人は直接の喫煙によるものであり、約89万人は非喫煙者である。(WHOファクトシートより)

答えは「受動喫煙」。自分は喫煙していないのに、周りに漂うたばこの煙を吸ってしまうことです。なんと、たばこによって亡くなった人のうち1割以上は受動喫煙が原因なのです。

毎年5月31日は世界禁煙デー。WHOは5月31日をWorld No Tobacco Dayと定め、日本もたばこの煙のない社会を作ろうと奮闘中です。



熱中症

5月5日は立夏。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。「え? 夏の病気でしょ?」実は、急に暑くなつた日は、からだが暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。休み明けの激しい運動も危険。

<ここがポイント>

- GW明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 屋外ではぼうしをかぶる
- こまめな休憩と水分補給

部活でも、チームメートに気を配ってあげてくださいね。

