

# ほけんだより



R5.5.1  
丹原西中学校  
保健室

新年度が始まって1か月がたちました。新しい環境で頑張っていた緊張がほぐれ、そろそろ疲れを感じる頃です。朝晩と日中の気温差が大きく、体調も崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」！ゴールデンウィーク中も心掛けてくださいね。

## 5月の予定

日程	検査項目	対象者	備考
5月18日(木)	尿検査	全学年 	17日(水)に容器を配付します。 ※当日の朝(18日)起きてすぐの尿を採ってきてください。
5月19日(金)	尿検査 (予備日)		18日(木)に忘れた人は持ってきてください。
5月30日(火)	心電図検査	1年生	8:30~ ※夏の体操服等を忘れずに!

※ 詳細については、後日別紙にて配付します。

## 運動会の練習が始まっています!

こまめな水分補給を習慣にしてください。みんなで協力して最高の運動会にしましょう!


熱中症

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。

毎朝、清潔検査(ハンカチ・ティッシュ・つめ)実施中!つめの切り方の確認をお願いします。


覚えておこう!

### つめの切り方

<div style="background-color: #333; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">形</div>  <p>四角く、角が少し丸い角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。</p>	<div style="background-color: #333; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">長さ</div>  <p>爪と指の長さが同じ深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。</p>	<div style="background-color: #333; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">切るタイミング</div> <p>1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。</p>
---	---	---

仕上げにヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



健康診断の結果を生かそう!

# 健康な体をまもる アドバイス!

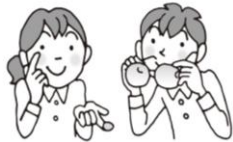


## 視力検査

見えにくくなって  
いませんか?

健康な目をまもるアドバイス!

- ★ 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう
- ★ ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
- ★ 暗いところで本やスマホを見ないようにしよう



メガネ・コンタクトレンズを持っている人は…

- ・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう
- ・コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう

※ 視力 B 以下の人に、病院の受診をお勧めしています。病院を受診された場合は、受診報告書の提出をお願いします。

### 『成長の記録』を配付しています

成長は、一人一人に個人差があります。成長する時期も個人によって差が見られます。

気になることがあれば、保健室に相談に来てください。

## 学校医の先生を紹介します

皆さんの身体の健康管理や学校環境衛生についてお世話になります。



今井クリニック整形外科 今井 義之先生

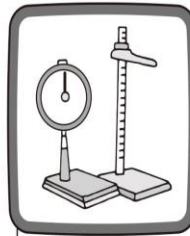


山崎歯科医院 山崎 裕司先生



わかば調剤薬局 池本 隆佳先生

先生に会ったら、元気にあいさつをしましょう!



## 身体測定

太りすぎ・やせすぎに  
なっていませんか?

健康な体をまもるアドバイス!

- ★ 肉・魚・野菜など、栄養バランスに気をつけよう
- ★ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ★ よくかんでゆっくり食べよう
- ★ 毎日適度な運動をしよう



太りすぎていた人は…



- ・間食や夜食を控えよう
- ・揚げものなど脂っこい食事を減らそう

やせすぎていた人は…



- ・肉や卵など、たんぱく質をとろう
- ・無理なダイエットはしないようにしよう



## 聴力検査

聞こえにくくなって  
いませんか?

健康な耳をまもるアドバイス!

- ★ 音楽は長時間聴かないようにしましょう
- ★ イヤホンやヘッドホンを使うときは、周囲の音が聞こえるくらいの音量にしよう



## まだまだ続きます 健康診断



## 5月8日以降の体温記録について

5月8日から新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが「2類相当」から「5類」に移行されます。移行に伴い、出席停止期間の基準も変更される予定です。また、5月8日から学校での登校後の体温記録を行わないことといたします。今まで御理解・御協力ありがとうございました。学校では引き続き、早期発見・早期対応を図るため健康状態の把握に努めます。御家庭でも、登校前の健康観察（健康状態、検温等）をよろしくお願ひします。