

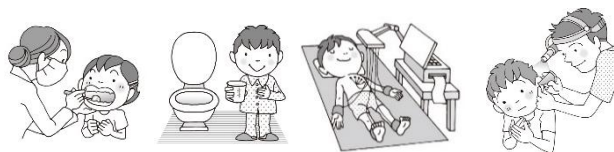
ほげんだより

令和4年5月20日 第2号
田万川中学校 保健室

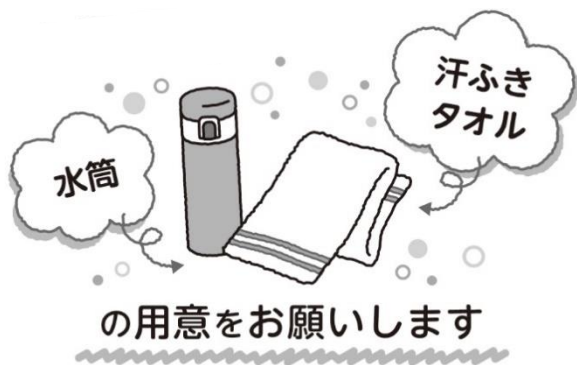
ゴールデンウィークが終わり、再び学校生活が始まっています。連休中は、健康に過ごすことができましたでしょうか？

5月は、体も心も疲れが出始めるときです。今月末には、菽ふるさと学習や職場体験、修学旅行があります。万全な体調で充実した時間を過ごすことができるよう、体と心を連休モードから学校モードに切り替えて、規則正しい生活習慣を心がけていきましょう。そして、まだまだコロナウイルスは流行しているため、気を緩めず、感染症対策を引き続き行っていきましょう。

5月 健康診断の日程



| 日にち | 検診内容 | 対象者 | 注意事項 |
|----------|------------|-----|---|
| 5月30日(月) | 心電図検査 | 1年生 | 服装は体操服です。 |
| 6月2日(木) | 眼科検診・耳鼻科検診 | 全学年 | 前日は耳掃除をしておきましょう。また、検診中に、前髪が目にかかったり、髪が耳を覆ったりしないようにしましょう。 |



みなさん、日頃から意識をして水分補給はしていますか。

熱中症予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持ってきてきましょう。

暑さ・寒さ 気温差に気をつけて！

今年は例年以上に寒暖差が激しいように感じます。一日の中でも、登下校時と昼では温度が大きく異なるので、上着や中に着る服で、うまく体温調節をしましょう。

コロナウイルスが流行する前から、5月は熱中症が原因と思われる急な高熱で早退する人が目立つ時期です。

睡眠不足は熱中症のリスクを高めます。テスト前で、難しいかもしれませんが、睡眠時間も大切にしてくださいね。



裏面へ続きます

体と心の調子はどうですか？

田万川中学校では毎朝、イキイキカードを記入しています。イキイキカードを記入することで、自分の生活習慣を振り返りながら、毎日の体と心の調子を確認することができます。

現在のみなさんの体と心の調子はどうでしょうか？心の疲れはイライラや不安だけではなく、体の不調として表れることもあります。

6月から定期教育相談も始まる予定です。不安に感じていることや悩んでいることを担任の先生に話してみましょ。誰かに話してみることで、心がスッと軽くなりますよ。

なお、1年生は1学期中に、小川スクールカウンセラーと1人ずつ面談をします。気になることがあったら、気軽に話をしてみましょ。



保護者の皆様へ

1 イキイキカードについて

昨年度に引き続き、子どもたちは毎朝、イキイキカードを記入しています。このカードは、自分で行う健康観察カードです。自分の体調や心の状態、起床時刻といった生活の様子を記入することで、毎日の生活を振り返ることができます。

月末になりましたら、イキイキカードを各家庭に持ち帰りますので、確認後、保護者印を押してください。よろしければ、お子さんへのメッセージの記入もお願いします。押印やメッセージの記入後、学校まで提出をお願いします。



2 健康診断結果について

内科検診・視力検査・聴力検査の結果、受診を勧める場合には、「検診・検査結果のお知らせ」を配付する予定です。なお、歯科検診につきましては、結果にかかわらず、全員にお知らせを配付します。

受診を勧められた際には、なるべく早く専門医を受診してください。なお、学校での健康診断は、疾病・異常の疑いがあるものを選び出すスクリーニングです。そのため、専門医を受診した結果、「異常なし」と診断される場合もあります。ご了承ください。