

ほけんだより 5月



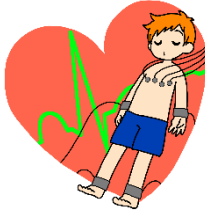

2024.4.30 九中 保健室

5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温の差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。新学期から新たな環境で緊張しながら頑張ってきたみなさん。連休明けに疲れを引きずらないように、ひと休みできる日もつくってくださいね。ただし、生活リズムが崩れないように早寝・早起き・朝ごはんを心がけてください。



健康診断 続きます

まだまだ

5月	健康診断	準備・気をつけること
1日(水)	<ul style="list-style-type: none"> 心電図(1年生)会議室 午前中 	<ul style="list-style-type: none"> □心臓の中で起こっているかすかな電気の変化を調べます。 □心臓病には生まれつきの場合もありますが、食べ物や運動などの生活習慣が大きく関わっている場合もあります。普段から規則正しい生活習慣を心がけましょう。 □検査中は、リラックスし頭を動かさない。 □ほかの人の検査中も静かに待ちましょう。 ※半袖上下体操服が必要です!
9日(木)	<ul style="list-style-type: none"> 尿検査二次(該当者) 	<ul style="list-style-type: none"> □忘れないよう、トイレにセットしておきましょう。
	<ul style="list-style-type: none"> 内科、結核、運動器検診(女子)会議室 午後 	<ul style="list-style-type: none"> □前日にはお風呂に入って清潔にしましょう。 □聴診器で小さな音を聞きとっています。静かに待ちましょう。※半袖上下体操服が必要です!
10日(金)	<ul style="list-style-type: none"> 尿検査二次予備日(該当者) 	<ul style="list-style-type: none"> □この日が最終日です。
	<ul style="list-style-type: none"> 内科、結核、運動器検診(男子)会議室 午後 	<ul style="list-style-type: none"> □前日にはお風呂に入って清潔にしましょう。 □聴診器で小さな音を聞きとっています。静かに待ちましょう。※半袖上下体操服が必要です!
30日(木)	<ul style="list-style-type: none"> 歯科検診 	<ul style="list-style-type: none"> □給食の後、必ず歯磨きをしておいてください。



☆学期初めは、保健関係でご提出いただく書類がたくさんあります。お手数をおかけしますが、ご協力よろしくお願いいたします。ご不明な点等ございましたら、保健室(養護教諭)へお問い合わせください。

☆内科検診においては、皮膚疾患の有無や背骨のゆがみなどを確かめます。男女別で、ついたてやカーテンを用いてプライバシーの保護に配慮した上で健診を行いますので、ご理解・ご協力をいただくようよろしくお願いいたします。なお、体操服をめぐったり下から聴診器を入れたりすることがあります。ご了承ください。

☆健康診断にあたり、特に配慮が必要なことがありましたら、前もって担任または保健室(養護教諭)までお知らせください。

☆健康診断は、設備の整った医療機関での個別検診とは違い、学校という場において短時間でおおぜいの子どもたちを相手に実施します。確定診断を行うためではなく、病気や異常の疑いがあるものを選び出す『スクリーニング(選別)』という視点で実施しますので、その点をご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。



※ハンカチ・ティッシュを持ってきていない人が多いです。必ず持ってきましょう!

6月に入ると… 7日(金):眼科検診(全学年)午前
12日(水):耳鼻科検診(全学年)午後があります。
耳鼻科と歯科は後日問診票を配布します。必ず記入してください。

ハンカチでふくまでが 手洗い です

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバー…いろいろなものを触るみなさんの手にはバイ菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥…なんてことをしていませんか?



手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかく手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。

服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう



みんな大丈夫!?

