

ほけんだより



令和6年5月1日
第七中学校 保健室

5月の保健目標
生活リズムを
整えよう



新年度がはじまって、およそ1か月が経ちました。この時期は、気が付かないうちに心と体に疲れがでてくる時期でもあります。自分に合ったリラックス方法を見つけて上手にリフレッシュをしておきましょう。また、体育祭や修学旅行などの行事が控えているので、体調管理に気をつけましょう。

5月の行事予定

	5/20日(月)		5/28日(火)	5/30日(木)	5/31日(金)
	朝読書の時間	8:30~12:10	13:20~15:20	8:35~12:25	9:00~10:30
内容	尿検査予備	心電図検査	内科検診	歯科検診	心電図救済
対象	4/25に提出できなかった生徒	白樺1年生 1年生	2年生	全学年	白樺1年生、 1年生で5/20に 欠席した生徒
会場	各教室→保健室	会議室、被服室	保健室、会議室	ランチルーム	会議室、ランチルーム

健康診断の結果



必ず、即確認!

健康診断はみなさんのからだの様子を知る貴重な機会です。結果が配付されたら必ず確認しておうちの人に見せ、治療や精密検査が必要であれば医療機関を受診するようにしてください。

【生徒及び保護者の皆様へ】

～内科検診について～

内科検診は、栄養状態(肥満、やせなど)、運動器の状態、皮膚の状態、心雑音の有無の確認など、身体の健康状態を総合的に確認する大切な検診のひとつです。頭痛や腹痛など、問診、聴診、視診や触診を通じて、病院の受診が必要であるか診てもらっています。

令和6年3月に市川市教育委員会から出された健康診断に関する指針(「児童生徒のプライバシーや心情に配慮した健康診断実施のための環境整備」)の中で、「健康診断時の服装について」記載がありました。これを受けて、本校の学校医と相談し、この指針に書かれている以下(一部加筆)の服装で検診を行うことになりました。

↑男女とも着衣での検診を行う。

・女子は下着着用可(ブラジャーのように胸のまわりを隠すものは可)とする。

(上半身すべてが隠れるような下着(キャミソール、タンクトップ)は避ける。)

※女子の下着を着用することを可とするが、学校医の正確な診断のためには、参考資料「特に留意が必要な検査項目について」の①～③(脊柱の異常の有無等、胸郭の異常の有無等、皮膚疾患等の有無)のように必要に応じて視触診をする場合がある。④(心臓の異常の有無等)の際には、下着の下の肌に聴診器を当てて聴診することがある。

保護者の方におかれましても、ご理解とご協力をお願いいたします。

熱中症を予防しましょう!

運動をするとたくさん汗をかくようになってきました。今後さらに気温や湿度が上昇し、熱中症が心配されます。ここから体育祭の練習や、新入生も入った部活動が行われていきます。暑さに慣れていないこの時期から、しっかりと熱中症対策を心がけましょう。

熱中症で保健室を来室した人の中には、朝食を摂っていない人や寝不足の人が多くいます。普段の食事や睡眠をしっかりとりよう心がけましょう。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

リラックス法をさがしてみよう



心や体が疲れて、ストレスが溜まっている人は、下図の状態が現れることがあります。心当たりはありませんか?

ストレスが溜まってしまった時、心の健康を保つために、できることがあります。ぜひ、やってみて、自分に合う方法を見つけてみましょう。



朝、起きられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

- ・生活習慣を見直す：心と体はつながっています。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動で体を元気にすることで、心も元気にすることができます。
- ・誰かに話を聞いてもらう：誰かに話すだけでスッキリしたり、アドバイスをもらえることがあります。
- ・気晴らしをする：音楽を聴く、散歩をするなどすると、気持ちが軽くなるかもしれません。