



保健だより

見川中学校 保健室
令和元年5月7日発行
第2号

新学期が始まって約1か月。新しいクラスや友達にはもう慣れましたか？とても過ごしやすい季節ではありますが、たまっていた疲れが出やすい時期でもあります。疲れたな・・・と思ったら十分に睡眠をとって体を休めましょう。そしてリラックスする時間を作り心も休めるようにしましょう。



まだまだ健康診断が続いています。

提出物を忘れないようにしましょう

5月 9日 (木)	内科健診	1の1～1の5
5月10日 (金)	眼科健診	1年
5月15日 (水)	内科健診	1の6・7, 2年, 3の6・7
5月16日 (木)	耳鼻科健診	1年
5月24日 (金)	尿検査提出日	全学年
6月13日 (木)	内科健診	3の1～5
6月14日 (金)	尿検査2次提出日	該当者



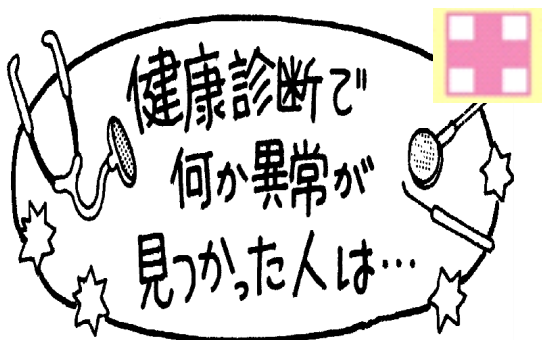
* 歯科健診, 内科健診, 心臓健診等を欠席してできなかった人は, 保護者引率で指定の病院や検査機関にて検査できます。健診できなかった生徒には, 後日, 文書を配付します。

* 耳鼻科健診, 眼科健診の対象者は1年生ですが, 2・3年生で健診を希望する生徒は健診を受けることができます。さいきん「耳が聞こえづらい。」「目が痛い。」等の症状があり, 心配な場合は飛翔に『眼科健診又は耳鼻科健診希望と理由』を保護者が記入し学級担任に5月8日(水)までに提出してください。

健康診断の結果をお知らせしています。

健康診断は異常があった人には「受診の勧め」を配付します。歯科健診は健診を受けた人全員に結果を配付しています。又, 定期健康診断の結果は全生徒に配付予定です。

配付した健診結果 • 視力検査結果 • 歯科健診結果



家の人にきちんと報告しましょう。
(結果のお知らせをプリントにしてお届けしますので、必ず見せるようにしましょう。)



「出席停止の対応について」(お知らせ)を配付しました。

文書を確認し, ご家庭で保管してください。お子さんが出席停止になる感染症に罹患し, 治癒後, 登校する際に保護者が記入し学級担任に提出してください。

視力検査でB以下の生徒に、お知らせを出しました

視力検査でC、Dだった人やBの生徒で心配な人は、早めに眼科を受診してください。黒板の字がぼやける人、遠くを見るとき右の絵の人のように目を細めてしまう人は要注意です。

今年度は学校保健統計調査指定校のため、眼鏡・コンタクトの生徒も裸眼視力を測定しました。ご協力ありがとうございました。



メガネ・コンタクトをつくるとき、まずは眼科へ行きましょう



メガネやコンタクトレンズをつくるとき、いきなりメガネ屋さんに行こうとしていませんか？

メガネやコンタクトレンズは医療用具です。眼科を受診して眼の検査を受け、眼の病気の有無を確かめてから処方箋をもらいます。その後でメガネ屋さんに行くようにしましょう。メガネやコンタクトレンズを不適切に使用していると、疲労感や頭痛、眼痛などといった様々な症状が出る場合があります。注意が必要です。



船中泊・修学旅行・遠足 楽しく過ごすために

間もなく、2年生は4泊5日の船中泊があり、1年生の遠足、3年生の修学旅行と続きます。

行事を楽しく過ごすために今から健康管理をしておくことが大切です。早寝早起きの習慣、排便の習慣、3度の食事をきちんと食べるなどの規則正しい生活習慣を意識して生活し、体の準備もしていきましょう。

健康面で心配な生徒は事前に保健室に相談にきてください。



乗り物酔い

「気持ちが悪くなりそうだから」という理由で直前の食事を抜く人がいますが、これは逆効果。空腹は乗り物酔いの大きな原因になるので、少しでも食べておく必要があります。また、酔い止め薬は乗る30分前を目安に飲んでおきましょう。



睡眠不足



前日は「興奮して眠れなかった」、旅行中は「友だちと遅くまでしゃべっていた」。気持ちは十分わかりますが、元気に旅行を楽しむためには、しっかり睡眠をとることが普段の生活以上に大事になります。

下痢・便秘・腹痛

自由行動では各自で食事をとります。また、宿泊先の食事でもビュッフェ形式（食べ放題）のところがあります。旅行中の大きな楽しみではありますが、お腹のトラブルにつながりやすい暴飲・暴食は厳禁です。

自分で健康管理を!

旅行前から体調を整えたり、普段から使っている薬を用意したり…。やはり肝心なのはみなさん一人ひとりの「自己管理」です。実りある、充実した旅行にするために—忘れなくてくださいね。

