ほけんだより

No.２
2012. 5.7
見川中学校
保健室

草木の緑がきれいで、エネルギーを感じる季節になりました。

新学期が始まって１か月が経ちました。新しいクラス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、疲れも溜まりやすい時期でもあります。休める時にしっかり休み体調管理に努めましょう。

５月も健康診断や行事がたくさんあります。元気に張り切っていきましょう！！

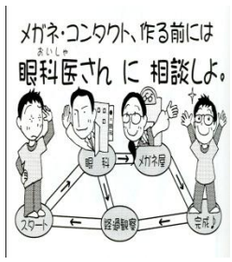
見川中健康診断速報

● 発育測定の結果

	身長(cm)		体重(kg)		座高(cm)	
	男	女	男	女	男	女
１年	153.5	150.8	45.6	43.7	81.0	81.2
２年	159.8	155.1	47.6	47.0	84.9	83.4
３年	165.6	157.5	54.0	51.8	87.4	85.2

● 視力検査（裸眼視力）

	A(1.0)	B(0.7)	C(0.3)	D(0.3以下)
１年	43.0%	13.2%	16.6%	27.2%
２年	44.5%	4.8%	21.8%	28.8%
３年	35.3%	5.8%	17.4%	41.5%



● 耳鼻科健診

アレルギー性鼻炎	37 人
副鼻腔炎	3 人
耳垢栓塞	2 人

プールが始まる前に治療しましょう！

● 眼科検診

斜視	2 人	角膜炎	1 人
逆さ睫毛	1 人	角膜異物	1 人

まだまだ健康診断が続いています

提出物や事前準備など忘れずに！

5月

１０日(木)　歯科検診

１の１～１の７、２の１～２の３

１７日（木）内科検診

２の４～２の６、３の１、３の２

２１日（月）尿検査

※器材は金曜日に配布します。休みが入るので忘れないよう気をつけましょう

２３日（水）内科検診

１の６、１の７、２の１～２の３

２９日（火）心臓検診

１年生のみ

※問診票の提出期限を守りましょう

6月

６月１１日(月)　尿２次検査

６月１３日(水)　内科検診

１の１～１の５

健康診断の結果，何か異常が見つかったり
学校生活を送る上で資料がありそうな場合
「治療のお勧め」を出します。できるだけ
早く病院に受診しましょう。

～修学旅行・船中泊の健康管理について～

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

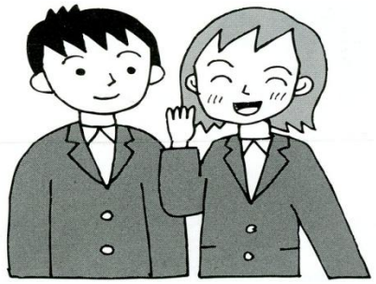
前の日は「興奮して眠れなかった」、旅行中は「友だちと遅くまでしゃべっていた」。気持ちは十分わかりますが、元気に旅行を楽しむためには、しっかり睡眠をとることが普段の生活以上に大事になります。

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――忘れないでくださいね。



5月31日は世界禁煙デー

だから、ダメだって！ タバコ

健康被害の大きいタバコ。特に発育途中の皆さんにとっては悪影響が大きいとされています。タバコの害をしっかりと理解して、たとえ誘われても、きっぱりと断ること！自分の健康は自分で守るという自覚をもちたいですね。