

ほけんだより 5月

令和元年5月9日

鶴ヶ島中学校保健室

新年度が始まり、1カ月が経ちました。新しいクラスには、慣れてきたでしょうか。5月には体育祭がありますね。仲間と力を合わせて心に残る行事にしたいですね。熱中症やけがには十分気を付けて練習してください。



健康診断は、受けた後も大事！

健康診断は、『受けたら終わり』ではありません。

①健康診断には「自分のからだや健康に関心をもつ」という目的もあります。

異常や病気が見つからなくても、毎日の生活習慣を見直して、これからも健康に過ごせるようにしましょうね。

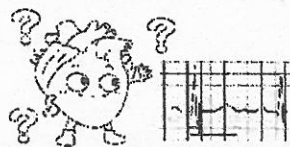
②学校の健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかをふるいわけのものです。つまり、この結果だけでは確定せず、医療機関や診察で詳しい検査を受ける必要があります。

受診をしたら、治療中でもかまいませんので、病院で診断結果を記入していただき学校へ提出してください。



1年生の女子へ連絡

5月14日には心臓検診があります。前開きのブラウスと上のジャージが必要となります。ブラウスが準備できない場合は、家にある前開きの洋服でも大丈夫ですが、チャックなど金具がないものにしてください。忘れずに準備をお願いします。



保健室の使い方を見直そう

保健室は全員が利用していい場所です。

しかし、不適切な利用の仕方をしていると本当に用事がある利用したい人が来られなくなってしまいます。優しい鶴中生のみなさん、『おもいやり』の気持ちを大切に、休んでいる人がいるときには静かにしましょう。

振り返り・見直しを！ 保健室でのNG行動



× 大きな声で話す・騒ぐ



× 借りたものを通知しない



× 用件をはっきり言わない



× 無断で入退室、備品使用

体育祭練習が始まっています。水筒の準備など熱中症を予防しましょう。

外で運動すると汗をかく季節になってきました。体が熱さに慣れていなく、新学期からの疲れがたまり体力が落ちているこの時期も熱中症対策が必要です。体育祭練習も始まっていますので、水筒を持ってくるなどこまめな水分補給を心がけましょう。



こまめに休養と水分補給をしよう。