

保健だより 5月号 流山市立北部中学校保健室

新緑の若葉が目まぶしい季節です。どんどん緑を深めていく校庭の木々に若々しいパワーを感じます。新しい環境の中でがんばっているみなさんのようですね。一方でちょっとお疲れ気味の人もいるようです。ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分とったりして、心と体をリラックスさせてくださいね。



この時期だからこそ、熱中症にご注意を！

真夏に起こるイメージが強い熱中症ですが、季節の変わり目で寒暖差が激しい今の時期も油断できません。5月5日は「立夏」で夏が始まる日とされ、汗ばむ日も出てきます。こよみでは、すでに「夏」です。真夏ほど、気温が上がらなくても、まだ身体が熱さに慣れていないため、みなさんの身体にとっては大きな負担になります。

天気予報で1日の最高気温が25度を超える「夏日」、30度を超える「真夏日」や、蒸し暑くなる予報が出ている日は、水筒を持参し、こまめに水分補給するなど暑さ対策を心がけてください。

生活リズムを整えましょう

連休後は、生活リズムの乱れや疲れなどからイライラしたり、集中力が欠けてケガをしたり、体調を崩す人がみられます。週末も正しい生活リズムで「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、健康な心身を作りましょう。

■早寝・早起きをしましょう

睡眠は脳や身体の発育にとっても大切です。遅くとも夜10時頃までに眠り、朝6時頃までに起きられるように習慣づけられるようにしましょう。まずは、早起きから始めると良いですよ。

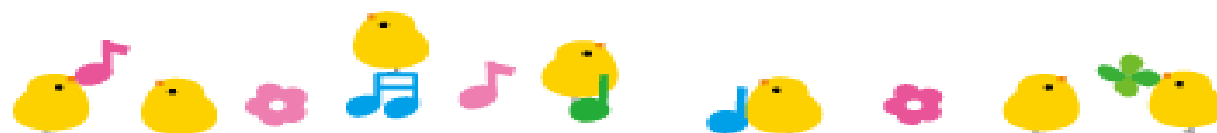
■朝ご飯をしっかり食べましょう

朝ご飯を食べると身体が目覚め、1日を元気に過ごすことができます。食べる時間がない人は、早寝・早起きを心がけ、食べる習慣がない人は、おにぎり1個から始めてみましょう。



5月の健康診断スケジュール

日にち	項目	対象学年
5月10日(木)	耳鼻科検診	全学年
5月11日(金)	尿検査	全学年
5月17日(木)	歯科検診	全学年
5月18日(金)	尿検査予備日	全学年
5月21日(月)	心臓検診	1学年
5月25日(金)	尿検査最終予備日	全学年



結果のお知らせを受け取ったら医療機関へ

学校の健康診断で分かるのは、異常の「可能性」です。実際に異常があるかどうか、また、その健康問題の起こった原因や解決する方法(治療法)を知るためには、医療機関での診察や検査が必要です。受診の結果は所定の用紙で学校に連絡して下さい。

保健室より

5月の末から6月上旬は、林間学園や修学旅行のため養護教諭が不在になります。そのため、サポート看護師さんが保健室に来てくださる予定です。どうぞ、宜しくお願い致します。

来て下さるサポート看護師さん

平根 悠さん

村上 七重さん

来て下さる日

5/28、6/18

6/13、6/20