



5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。また、新学期が始まって約1か月が過ぎ、疲れが出始めている人もいないでしょうか。忙しい毎日ですが、心や体の状態にも目を向けて、時にはゆっくり休む時間をつくって下さいね。



### 5月の保健目標

- ・自分の身体をよく知ろう
- ・運動して体を鍛えよう
- ・旅行中健康に過ごそう

## 健康診断

まだまだ

続きます

## 5月の予定



実施月日	検診項目	対象学年	備考	
5月	7日(火)	尿検査二次	該当者	二次検査に該当する場合は、個別にお知らせします。一次検査未提出者も対象になります。
	15日(水)	眼科検診	全学年	目に前髪がかからないようにして受診します。
	16日(木)	内科・結核	ポプラ・3年	男子は半そで・ハーフパンツ、女子は長袖ジャージ・ハーフパンツで受診します。
		運動器検診①	2-1・2-2	
23日(木)	内科・結核	1年		
運動器検診②	2-3・2-4			

### 【保護者の皆様へ】 ～ 内科検診時の実施方法について ～

検査・診察時の服装については、正確な検査・診察に支障のない範囲で、原則、ジャージの着衣により身体を覆い、プライバシーや心情に配慮した健康診断を実施します。

ただし、正確な検査・診察のため、下記の①～④の場面では、必要に応じて医師がジャージをめくって視触診したり、ジャージの下から聴診器を入れたりする場合があります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

- ①脊柱のねじれやわん曲など疾病及び異常の有無の確認
- ②胸郭の陥没や突出等の変形などの疾病及び異常の有無の確認
- ③皮膚疾患の有無の確認
- ④心臓の疾病及び異常の有無の確認



# 受診報告書の提出を

お願いします



健康診断で異常の疑いがあった人には、結果通知を配付していません（歯科検診のみ全員に結果通知を配付しました）。「勉強や部活動などで忙しくて、受診する時間がない」という声も聞かれますが、充実した生活を送るためには健康第一です。特に、視力低下やアレルギー性の疾患は「いつものことだから大丈夫」と考えがちですが、定期受診の機会ととらえて受診することが望ましいです。

なお、尿検査や心臓病検診等では、指定医療機関での再検査や精密検査が必要となる場合があります。対象となる場合は、個別にお知らせします。

## 検診の結果通知をもらったら…

こんなふうに思っていないですか？

痛いのは嫌だ



重い病気が見つかったらどうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。



## 校外学習・宿泊行事

# 健康チェックポイント

今月は修学旅行・野外活動・校外学習があります。特に2・3年生は、ゴールデンウィーク明け間もなくの出発となるので、連休中も体調管理に十分に気を付けてください。体調を整えることが楽しい思い出作りの第一歩です！

### 乗り物酔いを予防しよう



- 酔い止めの薬は乗る30分前までに
- 睡眠・食事で体調を整えておく
- 「絶対酔わない!」強い気持ちも効果アリ

### お腹のトラブルを予防しよう



- 食事抜き・食べすぎは絶対ダメ
- トイレに行きたいときはがまんしない
- お腹をしめつける服装はさける

### 「だるい」「疲れた」を予防しよう



- 前の日まで疲れをためないように過ごす
- 消灯時間を守り、睡眠時間を減らさない
- 楽しくても、はしゃぎすぎない

保健室： 普段の学校生活とは異なる環境での活動のため、思わぬ体調の変化が起こることも考えられます。普段から服用している薬等、忘れずに持参してください。



宿泊行事に向けての健康調査は昨年度中に終わっていますが、不安なことや知っておいてほしいことがある場合は、事前に相談してくださいね。