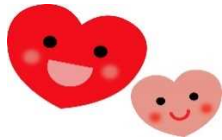


えがお



令和 5年 4月 24日発行
仙台市立第一中学校 保健室

今年は、仙台市内で3月に桜が開花し満開になるなど一気に春本番を迎えました。この時期は、朝夕の寒暖差が大きいので、体調管理に十分気をつけていきましょう。

仙台市内では、インフルエンザのため学年、学級閉鎖をしている小学校が複数あります。コロナウイルス感染症の陽性者もここ数日増加傾向です。いつもと違う体調不良を感じたら、がんばり過ぎず休養することをおすすめします。

*健康診断や環境衛生検査でお世話になる学校医の先生方



内科校医	北田 一浩 先生	北田内科小児科（八幡）
	小田倉 弘典 先生	土橋内科医院（八幡）
耳鼻科校医	綿谷 秀弥 先生	池田クリニック（旭が丘）
眼科校医	浅野 浩一 先生	東北文化学園大学
歯科校医	大内 梨枝子 先生	大内歯科医院（八幡）
	五十嵐 博恵 先生	萌芽の森クリニック（八幡）
学校薬剤師	矢部 典子 先生	ふたば薬局（八幡）

*健康診断日程

：準備物、対象学年を確認して、スムーズに検診を受けましょう。

健診日時	健診内容	対象学年	注意事項
4月25日（火）	尿検査一次	全学年	検査用袋の裏面：注意事項を確認する
26日（水）	尿一次予備	全学年	
5月 2日（火）	内科検診	1年生	男子→半袖運動着、ハーフパンツ持参 女子→長袖運動着、ハーフパンツ持参
10日（水）	尿検査二次	対象者	検査用袋の裏面：注意事項を確認する
11日（木）	尿二次予備	対象者	
	心臓病健診	1年生	男子→半袖運動着、ハーフパンツ持参 女子→長袖運動着、ハーフパンツ持参
12日（金）	眼科検診	1年全クラス 2年1～4組	メガネは、外す。コンタクトレンズはつけたまま検査をする。
19日（金）		3年全クラス 2年5～7組	眼の症状がある場合は、検査時校医の先生に申し出る。
30日（火）	歯科検診	2年4～5組 3年4～7組	朝食後、ていねいに歯みがきをする。 朝の会で問診票を記入し、持参する *手かがみ持参
31日（水）		1年4～6組 2年6～7組	

6月 1日(木)	内科検診	2年生	男子→半袖運動着, ハーフパンツ持参 女子→長袖運動着, ハーフパンツ持参
2日(金)	耳鼻科健診	3年生	名札→見える場所に必ずつける。 髪を結ぶまたはかけて, 耳を見せる。
5日(月)	歯科検診	全学年 (1~3組)	朝食後, ていねいに歯みがきをする。 朝の会で問診票を記入し, 持参する
9日(金)	耳鼻科健診	1年生	名札→見える場所に必ずつける。 髪を結ぶまたはかけて, 耳を見せる。
22日(木)	内科検診	3年生	男子→半袖運動着, ハーフパンツ持参 女子→長袖運動着, ハーフパンツ持参

*健康診断では, 検査に必要な書類や準備物があります。提出日をしっかり守って, 体の状態をチェックしましょう。

登校前の健康観察

□体温測定: 平熱より1度以上高い時は, 発熱状態にあります。

体温は, 毎日測定し記録をしていますか? 感染症予防, 体調チェックとして重要なことです。充実した学校生活を送るために忘れず測定しましょう。



□体調不良: 風邪の症状(特にのどの痛みや咳)があるときは, 発熱していなくても注意が必要です。(家族で体調不良の人がいる場合→自分の体調を確認する)
症状が長引いたり, 微熱が続いたりするときは, 病院を受診しましょう。

□寝付けない, 起きられない, 途中で目が覚めるなど睡眠の心配はありませんか?

→スマートフォンやパソコン, テレビなど光の刺激を寝る直前まで受けていると脳が興奮して眠りにくくなります。少なくとも, 眠りたい時間の1時間前にはそれらの使用を止めましょう。



□食事の量が減ったり, いつも以上に食べる量が増えたりしていませんか?

→気持ちや体が疲れている可能性があります。自分の好きなことをする時間, リラックスできる時間を多めに取ってみましょう。

*これらの項目で, 気になることがあるときは, ぜひ話せる人(家族や先生, お友達)に相談してみましょう。きっと力になってくれると思います。

新学期は, 自分が思っている以上に心と体のエネルギーを消費しています。毎日しっかり充電(栄養・休養・リフレッシュ)して, 疲れをため込まない工夫が必要です。



登校後に心配なときは, 早めに保健室へ来室してください。心と体の健康チェックをしてみましょう。