

ほけんだより 5月

平成 28 年 5 月 9 日
豊春中学校 保健室

新緑のさわやかな季節になりました。新しい学年になって1ヶ月、今までの緊張の分の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。今月末には体育祭もあります。自分の力を最大限に出すためにも、規則正しい生活を心がけ、健康に過ごしましょう！



健康診断が続いています 5月の予定

- 11日 尿検査①（全学年）
- 12日 尿検査②（前日未提出者）
- 17日 心臓検診（1年）
- 27日 尿検査二次
（該当者、一次未提出者）

保護者の皆様へ

今月から、各検診で異常が見つかった場合の治療勧告書をお配りします。受け取った方は早めの受診をお願いいたします。また、学校での検診はスクリーニング検査を実施しておりますので病院では異常なしと結果がでる場合もあります。また視力についてはC以下に配布をしますが、検査日の目の疲れ具合でも変わってきますので、ご了承下さい。治療中の疾患・毎年のこととそのままにせず、定期健診の目安にしていただければと思います。ご理解のほどよろしくお願いいたします。



セルフケアができる人は一流選手！！

体育祭や部活動の大会に向けて、多くの人が練習を頑張っていることと思います。とても素晴らしいことですが、自分の身体をヘルスケアできてこそ、さらに最大限の力を発揮できます。そのために早寝・早起き・朝ごはんなどの規則正しい生活はもちろん、心の健康にも目を向け、万全なコンディションで本番を迎えましょう！保健室から応援しています！

5月の保健目標
規則正しい生活をしよう

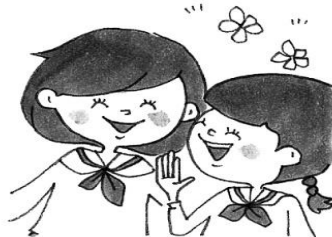
心身のお疲れに魔法の「3R」～心もからだもすっきり～

心とからだをゆるめる
リラククス
「Relax」



- ・ゆっくりとお風呂に入る
- ・のんびりできる時間をつくる
- ・ストレッチやマッサージでからだをほぐす

気分転換を図る
リフレッシュ
「Refresh」



- ・友だちとおしゃべりする
- ・趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ
- ・自然の中で深呼吸する

疲れを回復させる
リカバー
「Recover」



- ・早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
- ・からだだけでなく、脳も休ませる

こまめな水分補給を
心がけましょう!!

すり傷…水道水できれいに洗い流す!

傷口が砂や土で汚れているので、水道水できれいに洗い流してください。砂や土が残っていると傷口が化膿して、治りが悪くなります。きれいに洗ったあと、消毒をします。



爪が割れた…水洗い、消毒

すぐに水道水で洗い流してください。はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。ひどいときには病院でみてもらいましょう。



ねんざ・打撲・肉離れ…すぐに安静、冷却!

とにかく、すぐに安静にしてよく冷やします。放っておくとひどくなって治りが悪くなります。はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。



熱中症…涼しい場所へ避難、冷却、水分補給

【症状】

めまい・失神・筋肉のけいれん・筋肉痛・体のだるさ・頭痛・吐き気・嘔吐などがあります。重症になると、高体温と意識障害が現れます。

【処置】

○**涼しい場所への避難**—涼しい場所へ運び、衣服を脱がせるか、緩めて横にして休ませます。

○**冷却**—氷で首、脇、足の付け根を冷やします。皮膚の表面に水をかけてうちわなどで扇ぐことも効果的です。

○**水分・塩分の補給**—冷たいスポーツドリンクか食塩水（0.1～0.2%濃度）を飲ませます。



5月31日は、世界保健機構（WHO）が定めた喫煙と健康問題の理解を深め、適切な対策を行うよう求める日です。日本では、この日から1週間を「禁煙週間」と定め、禁煙をすすめています。みなさんもこのような取り組みがあることを知っておきましょう!

