

ほけんだより 5月

平成30年5月2日(水) 春日部市立豊春中学校 保健室

今月の保健目標は「規則正しい生活をしよう」です。



新学期が始まり1ヵ月が経ちました。環境の変化や緊張から、心も身体も疲れやすい時期です。規則正しい生活を心がけ、1ヵ月後の体育祭で最大限の力が発揮できるように、体調を整えていきましょう！

5月の健康診断

- 14日(月) 尿検査1次① 全学年
- 15日(火) 尿検査1次② 前日未提出者
- 16日(水) 色覚検査 1年1・2組希望者
- 17日(木) 色覚検査 1年3・4組希望者
- 18日(金) 眼科検診 全学年
- 21日(月) 心臓検診 1年生
- 31日(木) 尿検査2次 該当者、1次未提出者

保護者の皆様へ

健康診断後、異常が見つかった場合や欠席の場合、治療勧告書をお配りしています。(歯科健診については、全員に健診結果を配布しています。)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いますので、病院では異常なしと結果が出る場合もあります。

視力についてはC以下に配布をしましたが、検査日の目の疲れ具合等でも変わってきますので、ご了承下さい。治療中の疾患・毎年のごとくそのままにせず、定期検診の目安にしてください。ご理解のほどよろしくお願いたします。



※ 早めの熱中症対策を ※

体育祭や部活動の大会が近づき、練習時間や、活動量も増えてきます。熱中症は、生命に関わるとも怖い病気ですが、自分で予防することができます。本番で実力を発揮するためにも、しっかりと自己管理をしましょう。

1. こまめに水分補給をしよう

喉が渇いてからでは遅いです。早めの水分補給を心がけましょう。合わせて塩分もとるのがポイントです。

2. 服装を調節しましょう

通気性のよい服装で、帽子を被る等して直射日光を避けましょう。

3. 体調を整えよう

体調が万全でない、熱中症になりやすくなります。睡眠をよく取り、朝食を食べて練習に臨むようにしましょう。

4月に実施した、発育測定の結果です！



身長	男子		女子	
	本校平均	県平均	本校平均	県平均
1年	155.4cm	152.5cm	152.9cm	151.6cm
2年	160.1cm	159.7cm	154.1cm	154.9cm
3年	165.7cm	165.3cm	156.7cm	156.7cm

成長には個人差があります。1つの目安として参考にして下さい。



体重	男子		女子	
	本校平均	県平均	本校平均	県平均
1年	45.7kg	43.8kg	44.1kg	43.2kg
2年	48.2kg	48.6kg	47.5kg	46.7kg
3年	52.6kg	53.5kg	49.8kg	49.6kg

県平均は今年度のものがまだ出ていないため、昨年度のものを載せています。



体育祭練習が始まります！救急手当の基本を覚えておこう！



すりきず

まずは、必ず水で洗いましょう！！

傷口をよく洗い流すことは、ばい菌が入るのを防ぐだけでなく、その後の傷の治りやすさにも関わります。

その後、消毒し保護します。

爪が割れた

予防のために、爪は切っておくこと！

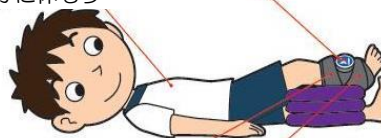
長い爪は自分がケガをするだけでなく相手にもケガをさせてしまう原因になります。必ず短く切っておきましょう。

万が一割れてしまった場合には、爪ははがさず、水で洗い流し、保護します。

捻挫・打撲・肉離れ

Rest 安静
静かに休もう

Icing 冷却
患部を冷やそう



Compression 圧迫
患部を適度に圧迫しよう

Elevation 挙上
患部を心臓より高く挙げよう

RICEの原則です！！

放置しておく、ひどくなり治りが悪くなります。腫れや変形がひどい場合は病院でみてもらいましょう。頭を打った場合は、すぐに周りの大人に伝えること！

