

ほけんだより

令和5(2023)年5月
第六中学校 保健室

新年度がスタートして1ヶ月がたちますが、新しいクラスや友達には慣れてきましたか？新しい環境の中では、知らず知らずのうちに疲れがたまっているものです。また、連休明けは生活リズムが乱れやすく、やる気が出ない、体がだるいなどといった症状も出たりします。定期的に食事や休養をとって『体をケアする』、そして趣味など落ち着くことや楽しむことで『心をリフレッシュする』。この2つを生活の中でうまく取り入れながら過ごしてほしいと思います。



5月の保健行事予定

日(曜日)	検査名	対象学年・クラス	注意事項
11日(木)	眼科検診 14:00~	定期健康診断問診	
23日(火)	耳鼻科検診 14:00~	票からの抽出者	
24日(水)	再検尿 (1回目提出日)	一次検尿の結果から再検査の必要な人・ 一次検尿未提出の人が対象 8時20分までに、各自で保健室に提出する。	
25日(木)	心臓二次検診	1年生(心臓一次検診結果・欠席者が対象)、 内科検診で検査が必要と判断された人	
31日(水)	歯科健診 8:50~	3年生	
6月1日(木)	歯科健診 9:30~	2年生	

ゴールデンウィーク明けは...

心身の疲れが出やすい時期です



対処方法



こまめな水分補給を!

天気によっては気温が上下しやすい時期です。晴れた日には、少し動くだけで、汗ばむ日もあります。またマスクをしていると、水分補給を忘れがちになります。のどが渇く前にこまめな水分補給を心がけましょう。水筒を忘れないように持ってきてください。

保健室の利用の仕方

学校生活にはさまざまなルールがありますが、保健室にも同様に約束ごととして『できること』と『できないこと』があります。必要などきに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って利用してください。

*緊急のとき以外は、次の授業の先生または学年の先生に連絡してから保健室に来る。

*保健室に入る時は、あいさつをする。

*室内では静かにする。

騒いだり、ふざけたりしない。

*室内の物は勝手に触らない。

物を使うときは、声をかけてから。



保健室で「できる?」「できない?」



★けがの応急手当

「すり傷・切り傷は流水で洗う」など、できることまでは自分で処置をしてきましょう。



★体や健康のこと、悩みごとなど話があるとき

「保健室とは関係ないかも…」ということでも大丈夫。気軽に話してみてください。



★体調不良の一時的な休養

少し休んで体調が戻らない場合は、保護者の方に連絡をして早退になります。原則1時間以上の休養はしません。



★内服薬の提供

必要な薬は各自で持参・管理してください。



★継続的な手当て

応急処置以降の処置については、家庭で処置または医療機関を受診しましょう。



★睡眠不足での休養