

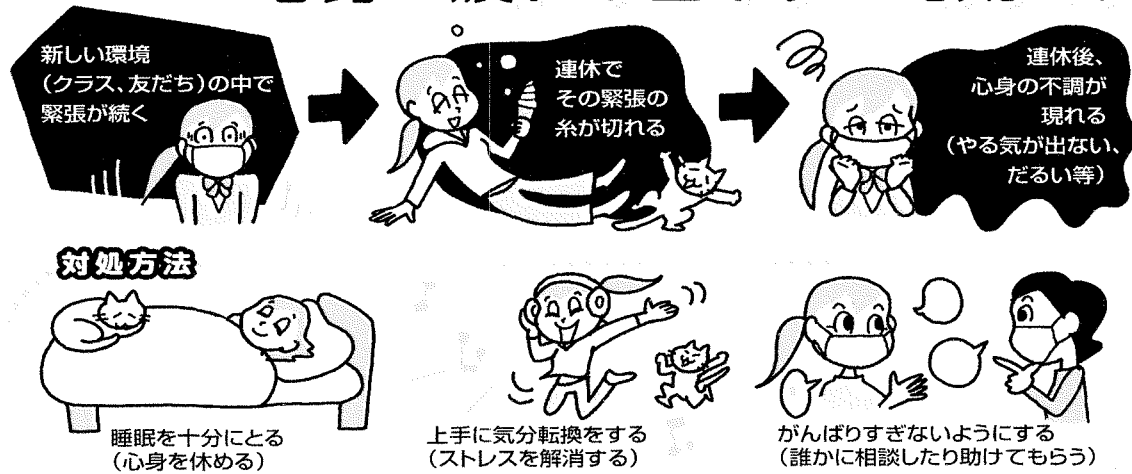
# ほけんだより 5月

令和5年5月9日 松原市立松原第七中学校 保健室

ゴールデンウィークもあっという間に過ぎましたね。もう新しいクラスには、慣れてきたでしょうか？5月は疲れが出やすい時期でもありますので、無理しすぎないでリフレッシュする時間も持ってくださいね。

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

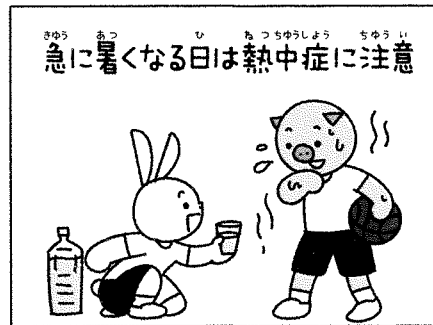


また、この時期、日中は急に暑くなり始めるときですので、熱中症に気をつけましょう。睡眠不足は熱中症のリスクを高めます。やりたいことがあったり、提出物や宿題などしないといけないこともあると思いますが、睡眠時間も大切にしてくださいね。

○朝晩が肌寒く、日中は暑く一日の寒暖差が大きい時期ですのでブレザーや中に着る服で、調整しましょう。

○のどの渴きを感じる前に、こまめに水分を補給する習慣をつけましょう。休み時間ごとに水分がとれるよう水筒を忘れずに持ってきてきましょう。

○汗をかいたら清潔なタオルやハンカチでふくようにし、身体を冷やさないようにしましょう。



### 健康診断の結果について

各健康診断(視力、聴力、眼科、耳鼻科、内科)で所見のあった人に受診勧告書を順次お渡ししています。医療機関を受診されましたら、受診報告書を記入してもらい、学校へご提出ください。(記入に費用がかかる場合は、記入してもらう前に学校にご相談ください。)

心臓1次検診、歯科検診については所見がなくても検診を受けた人、全員にお知らせをお渡ししています。

学校の健康診断は「スクリーニング」といって身体に何か所見や病気の疑いがあるかを「ふるい分ける」ためのものです。健康診断の結果だけで確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受けられることをお勧めします。

### 健康診断の欠席者について

各健康診断を欠席された場合は以下のおりに対応させていただきます。

- 二測定・視力・聴力：登校したときに学校で測定します。
- 眼科検診：校医医院にて受検済みです。
- 耳鼻科検診：予備日に校医医院にて受検予定です。
- 内科検診：校医医院を個別受診。お知らせは配布済みです。
- 歯科検診：予備日に校医医院にて受検予定です。
- 心臓1次検査：欠席者も心臓2次検査の対象となります。
- 尿1次検査：忘れた場合は尿2次検査の日にご提出ください。

### <今後の健康診断の日程>

- 5月10日(水) 歯科検診予備 欠席者を校医医院へ
- 5月30日(火)・31日(水) 尿2次検査 保健室前に各自で提出
- 5月30日(火) 耳鼻科検診予備 欠席者を校医医院へ
- 6月7日(水) 心臓2次検査 他校にて(五中への送迎あり) 抽出者のみ
- 6月12日(火) 尿検査予備 保健室前に各自で提出
- 6月13日(水) 心臓検査予備 他校にて(松北小への送迎あり) 抽出者のみ