

ほけんだより 5月



令和7年5月1日(木)

滝野川紅葉中学校 保健室

そろそろ学校や新しいクラスに慣れてきた頃でしょうか。5月は汗ばむほど蒸し暑かったり、急に肌寒くなったりと気温の変化が激しく、体調を崩しやすい季節でもあります。また、新しい環境へ慣れるために頑張りすぎた人は、心身に疲れが溜まりやすくなっています。ストレスや疲れをため込まず、無理をし過ぎないように自分をうまくコントロールしていきましょうね。

今月の



実施日	項目・対象	その他
5月	1日(木) 歯科検診(3年・6組)	歯みがきをして登校しましょう
	8日(木) 歯科検診(1年・2年)	歯みがきをして登校しましょう
	9日(金) 尿検査(全学年)	容器は8日に配布します
	22日(木) 内科検診・運動器検診・結核検診(3年)	体育着を持参しましょう 体育着の下に肌着を着ましょう
	28日(水) 尿検査2次(該当者)	容器は27日に配布します
	30日(金) 身体計測(全学年)	体育着、めがね(普段使用している人のみ)を持参しましょう

内科検診における お知らせ・お願い

内科検診では、脊柱の疾病及び異常の有無、胸郭の疾病及び異常の有無、皮膚疾患の有無、心臓の疾病及び異常の有無について検査します。

正しく検査を行うため、ご理解・ご協力をお願いします。
ご不明な点がございましたら、養護教諭までご連絡ください。

検査時の服装

- ・体育着に着替えましょう
- ・体育着の下に、一枚肌着(インナー)を着てください

受け方

- ・聴診器を当てるため体育着のみ鎖骨部分まで上げます
- ※肌着(インナー)の上から聴診器を当てるため、
肌の露出はありません

プライバシーへの配慮

- ・男女別に行います
- ・下着の脱衣はありません
- ・周囲から見えないよう衝立を使用します
- ・養護教諭が同席して実施します



北区の公式HPにも掲載されておりますのでご確認ください

<https://www.city.kita.lg.jp/children-edu/schools/1003985/1004003/1004006.html#anchor1>

保健室を利用するときのルールとマナー

保健室はケガや体調不良、健康について学びたい、相談があるときに利用できます



先生に理由を言って、
ことわってから来る



来室理由を養護教諭の
先生に言葉で伝える



すり傷は水道の水で、
自分で洗ってから来る



入室するときは「しつれい
します」と挨拶を



室内の器具を使うときは
一声かけてから



休養している人が
いるときは静かにする

これは保健室では
できません！

—— × 継続した手当て × ——

保健室でできるのは、一時的な「応急処置」です。翌日以降の継続した手当てではできませんので、必要な場合は医療機関を受診してください。



—— × 内服薬の提供 × ——

アレルギーや副作用などの事故防止のため、保健室では内服薬はあげられません。必要な人は、体質に合うものを各自で用意するようにしてください。



—— 保健室で休養した場合、症状悪化を防ぐため、原則として午後の部活動には参加できません。 ——



朝食で 1 日をスッキリ始めよう！



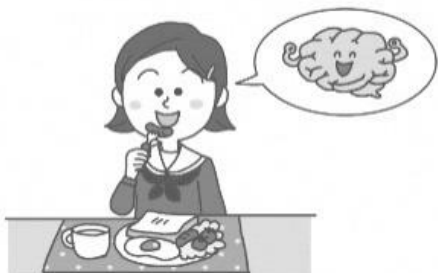
朝食の効果とは？

- ・脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる
- ・体温が上がり、体がしっかり動くようになる
- ・脳が刺激されて、スムーズな排便につながる

つまり、朝食を食べないと、脳も体もエネルギー不足になり、うまく働きません。

1 日を元気に過ごすために大切な朝食。すぐに改善できなくてもできることから始めてみよう！

朝ごはんを脳にパワーチャージ！



朝食を食べるためには？

「朝食を食べたほうが良いのはわかっているけど、なかなか…」

という人も多いようです。どうすれば食べる習慣が作れるのでしょうか？

- 食べる時間がない ⇒ 朝早く起きる。そのためには「早寝」をしましょう
- 食欲がない ⇒ 夕食を早めにとり、夜食を控えましょう
- 食べるものがない ⇒ パンやバナナなど、まずはすぐ食べられるものを用意しましょう

