

ほけんだより 5月

5/29
発行
笠工
保健室



だんだんと暑くなる日が増えてきました。日によって寒暖の差もあり、体調を崩しやすい時期です。しっかり栄養と睡眠をとり、生活リズムを整えるとともに、熱中症に備えて水分補給もしっかり行いましょう。

各種健康診断について



身体計測、尿検査（1次）、内科検診、心電図・胸部X線検査は、既に実施済みです（心電図・X線は1年生のみ）。

要受診・再検査対象の人には、お知らせを配布しています（心電図・X線については、結果が届いていないため後日）。視力検査結果等、配布された人は早めの受診をお勧めします。今後行う予定の検診については、次のとおりです。

検査・検診	対象者	月日	時間
眼科検診	1・3年生	5月30日（火）	5時間目
歯科検診	全学年	6月1日（木）	4・5時間目
耳鼻科検診	1年生	6月7日（水）	4時間目

※耳鼻科検診は5月17日から6月7日へ変更しました。

歯と口の健康

6月4～10日は歯と口の健康週間



6月4日は
むし歯予防デー！

2023年度の標語は、「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」です。今後も一生使っていく歯を大切するため、日々の歯磨きをしっかりとしましょう！
6月1日に歯科検診があります。すでに治療が必要なむし歯などがあるとわかっている人は、検診前に受診しておきましょう。



保健室の利用について



体調の悪いとき、けがをしたとき、身体計測がしたいとき、悩みがあるときなど、気軽に声をかけてくださいね。

- ①休養するときは、担任又は授業の先生に申し出てから来室しましょう。
- ②保健室の休養は、原則1時間です（その後は授業復帰か早退を勧めます）。
- ③保健室で怪我の応急処置をします。翌日からの手当は、家庭で行いましょう。
- ④保健室に内服薬はありません。家庭で用意してください。
- ⑤休養している人がいるときは、大きな声で話をしないでください。

☆きまりとマナーを守って利用しましょう☆



学校での怪我について

学校管理下（部活動中、登下校中、授業中など）で怪我をし、医療機関を受診した場合は、日本スポーツ振興センターから『災害・医療見舞金』が支給されます。怪我をした人は、保健室に専用の書類（病院で記入していただくもの等）がありますので、取りに来てください。（なお、医療費3割負担の場合で合計 1,500 円以上かかったものが対象になります。）



熱中症に注意しよう！



気温だけでなく、湿度が高い日も要注意です！

だんだん暑い日も増えてきました。今の時期は暑さにまだ身体が慣れておらず、それほど気温が高なくても熱中症にかかりやすいです。体育や朝練の前などに、水分補給を忘れないようにしましょう。また、適宜休憩をとるようにし、無理をしないようにしましょう。

- 早めの水分補給を心がけましょう（運動時は 15～20 分ごとに 150ml くらい）。喉が渇く前に補給しておく。
- 激しい運動をするときは塩分を摂りましょう！スポーツドリンクもよいですが、糖分の取り過ぎに気をつけましょう（スポーツドリンクには糖分がかなり多く含まれているものがあります）。塩分タブレットや塩飴などで、塩分を補給するのもおすすめです。
※糖分の摂りすぎに注意し、普段の生活では水やお茶を飲むようにしましょう。
- よく汗を吸い、通気性の良い素材の服装を心がけましょう。また、炎天下の運動時はなるべく帽子をかぶりましょう。
- 睡眠不足時や疲れがたまっている時は、特に無理をしないようにしましょう。
- 朝食をきちんと摂りましょう。朝食欠食は熱中症になるリスクを高めます。



塩分が大切!!

引き続き、感染対策も忘れずに！

インフルエンザが流行っています！

新型コロナウイルス感染症が5類に引き下げられ、マスクの取り扱いなどの変更がありました。コロナ禍前の生活に戻ってきていますが、感染症がなくなったわけではないので、引き続き手洗いやうがい、咳エチケット等の基本的な感染対策を続け、食事・睡眠・運動のバランスに気を付けて体調管理をすることが大切です。



最近ではインフルエンザが流行しています。本校でも学級閉鎖をしたクラスがありました。今後も、油断せず、感染対策や自身の体調管理に気を配るようにしましょう。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかった場合は、治療証明書ではなく罹患証明書（保護者記入）を学校に提出することになります。笠工のHPからダウンロード・印刷して記入し、再登校時に提出してください（インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症以外の感染症の場合は、治療証明書が必要です）。