

ほけんだより

令和6年5月10日
杉並区立松ノ木中学校
保健室

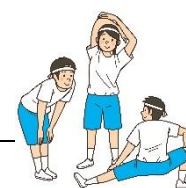
●5月の保健目標●

・生活リズムを整えよう ・ケガを予防しよう

新年度がスタートして約1ヶ月が過ぎました。そろそろ緊張がほぐれて、疲れも出始めてきた頃ではないでしょうか。ゴールデンウィーク中に夜更かしの習慣がついてしまった人は、睡眠不足が原因で体調を崩さないよう注意しましょう。

体育祭が近くなり、競技の練習時間が増えます。寝不足や朝ごはん抜きのエネルギー不足はケガにつながります。体調を整え、みなさんの力が発揮されることを楽しみにしています。

5月の定期健康診断日程表



| 日 | 曜日 | 検診項目・注意事項 | 時間 | 対象者 |
|----|----|------------------------------------|-------------|--|
| 9 | 木 | 尿検査一次 (朝一番の尿をとる) | 登校後すぐ提出 | 全校生徒 |
| 10 | 金 | 尿検査一次予備回収日 (朝一番の尿をとる) | 朝学活後、保健室へ提出 | 9(木)に提出できなかった者 |
| 13 | 月 | 内科検診 | 8:50~ | 2BCと3年生 |
| 14 | 火 | 眼科検診 メガネ・コンタクトレンズ着用者は検診時校医に申し出る | 13:30~ | 全校生徒 |
| 20 | 月 | 心臓検診 | 13:30~ | 1年生と2・3年生のうち受診の指示がある者 |
| 21 | 火 | 耳鼻科検診 | 13:30~ | 全校生徒 |
| 24 | 金 | 尿検査二次 (朝一番の尿をとる) | 登校後すぐ提出 | 二次対象者と 一次回収で提出できなかった者 |
| 27 | 月 | 尿検査二次予備回収日 (朝一番の尿をとる) | 登校後すぐ提出 | 二次対象者と 一次回収で提出できなかった者 ※学校での回収はこれが最後です。 |

*内科検診は結核健診・運動器検診・水泳前検診を兼ねて実施します。

裏面もあります

健康診断結果から生活をふり返ろう

視力低下



勉強したり本を読んだりする姿勢は良いですか？本やノートと目の距離は約 30cm を目安にしましょう。
目を休ませていますか？ときどき遠くを見て、目の筋肉を休ませましょう。

体重の急な増減



体を動かしていますか？食事と運動の「量」のバランスを考えてみましょう。また、自分の体型を客観的に評価してみましょう。

BMI = 体重<kg> ÷ (身長<m> × 身長<m>)
18.5 以上 25 未満は普通体重

むし歯・歯肉炎



汚れがたまりやすい部分（歯と歯の間、歯と歯ぐきのさかい目、奥歯、歯のうら）に注意して歯みがきをしましょう。
睡眠中はだ液の量が減り、口の中の細菌が活動しやすい状態になるので夕食後の歯みがきを忘れずに！

覚えておこう！ケガの手当て



毎年、体育祭の練習が始まる時期は、ケガでの来室者が増えます。保健室に行くまでに自分でできる手当てを覚えておきましょう。

また、体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症や脱水症状を起こしやすいときでもあります。休けい時間には水分補給を忘れないようにしましょう。

目にゴミが入った場合…



「水で洗って、こすらない」
目にゴミが入ったら、きれいな水で洗い流しましょう。傷ついてしまうので、目をこすらないようにしましょう。

転んですりむいた場合…



「流水で洗う」
すり傷ができたときは、まずは水道で砂などの汚れをしっかりと洗い流しましょう。

鼻血が出た場合…



「小鼻をつまんで、下を向く」
鼻血が出たときは、上を向かず、顔を下に向けて、小鼻の部分をつまんで止血します。