

# ほけんだより5月

平成 23 年 5 月 6 日 広島市立五日市南中学校

## 5月の保健目標

清潔を心がけよう  
けがの予防および応急処置を知ろう

新年度が始まって1カ月が過ぎました。新しい環境には慣れましたか？からだや心の疲れは出ていませんか？疲れを感じたら、早めに休息をとりましょう。

時は5月、風薫る季節です。明るい日ざしに輝く新緑をながめ、さわやかな風を胸いっぱい吸い込めば、からだの芯から元気になるそうですね。

## 健康診断を実施しています

4月から定期健康診断が始まっています。その結果、医師の再検査を必要としたり、疾病の疑いがあったりした場合は、「結果のお知らせ」により連絡しています。また、すぐに受診の必要はありませんが、ご家庭で経過観察をして判断していただきたい場合にもお知らせを配布しております。「結果のお知らせ」が届きましたら、なるべく早く専門医の診察を受けられますようお願いいたします。

なお、治療が済みましたら、病院で受診結果を記入してもらい、担任を通して保健室までお届けください。

何よりも、早期発見・早期治療が大切です。

所見がなかった人にはお知らせはしていませんが、夏季休業前の懇談時に身体測定の結果とともに配布させていただきます。

学校で実施する健康診断は、集団検診のため、疑わしいものはすべてチェックするという方法(スクリーニング)です。

したがって、「結果のお知らせ」が届いたということが即、「疾病異常である」ということではありません。この点を十分ご理解ください。

※ お知らせ : 5月9日(月)内科検診 体操服を忘れないようにお願いします。



練習・予行・本番ど... どうする! ☆

**すり傷** すぐに水道水でよく洗い流す

洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

**ねんざ** だぼくつきゆび すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

怪傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。

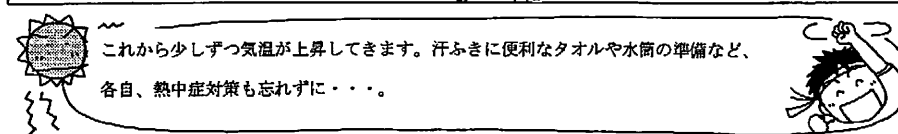
**爪が割れた! はがれた!!** すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

**鼻血** 鼻をつまんで下を向く!

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。



### ☆体育祭に向けて気をつけてほしいこと☆

- 朝ごはんをしっかり食べよう  
朝ごはんは頭と体を目覚めさせ、一日の活動をスタートさせるために欠かせないエネルギー源です。欠食すると、集中力や運動能力が低下するだけでなく、気分が悪くなったり、熱中症の原因になったりします。
- 睡眠不足に注意  
毎日の就寝・起床時間を固定し、生活リズムを整えることは、体調を整えるための重要なポイントです。
- 朝の健康チェック、とても大切です。  
朝から体の調子が悪いときは、無理をしないことが大切です。
- 水分補給は早めにしましょう。
- 手足の爪は短く切りましょう。