

ほげんだより 5月

平成 24 年 5 月 1 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、まもなく1カ月。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。

気候が安定してくる時期ですが、朝夕は急に気温が下がることもあります。体調管理に気をつけて、ゴールデンウィークを楽しみ、しっかりパワーを充電してください。

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。「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、受診が済みましたら、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おりませんが、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。




※ お詫びと訂正




4月のほげんだよりでお知らせしました健康診断の日程のうち、5月の日程が間違っておりました。正しくは下記のとおりです。申し訳ございませんでした。

月日	曜日	検査項目	該当学年	連絡事項
5/8	火	尿検査(2次)	1次陽性者 1次未提出者	前日に容器を配布します。 8:20までに個人で保健室に提出します。
5/9	水	内科検診	全学年	体操服を忘れないようにしましょう。
5/29	火	耳鼻科検診	全学年	耳そうじをしておきましょう。

あなたのケガの原因は？

自分の行動をふり返って、チェックしてみましょう。
あてはまることが多いのは、どの項目？

<input type="checkbox"/> 午前0時を過ぎてから寝ることが多い。 <input type="checkbox"/> 朝、起きるのがつらい。 <input type="checkbox"/> 時間がなくて、朝ごはんを食べられないことがよくある。 <input type="checkbox"/> からだが重く感じる。 	<input type="checkbox"/> 「人の話を聞いていない」と、よく注意される。 <input type="checkbox"/> ちょっとした段差で転ぶことが多い。 <input type="checkbox"/> 「危ない」と分かっているのに、うっかりしてしまうことがある。 <input type="checkbox"/> 靴ひもがほどけていても気にしない。 	<input type="checkbox"/> 運動中に足がつることが多い。 <input type="checkbox"/> スポーツをした後は、必ず筋肉痛になる。 <input type="checkbox"/> スポーツの後、肩やひじが痛くなることもある。 <input type="checkbox"/> この間、つめを切ったのがいつだったか思い出せない。 
この項目が多かったあなたは	この項目が多かったあなたは	この項目が多かったあなたは

<h3>睡眠不足</h3> <p>睡眠不足は、注意力・体力低下の原因に。じゅうぶんな睡眠で疲れをとり、朝食でからだのスイッチをONにして、行動開始!!</p> 	<h3>注意不足</h3> <p>「ま、いいか」と思ったことが思いがけないケガにつながることも。一呼吸、考える時間を置いてから行動しましょう。</p> 	<h3>準備不足</h3> <p>準備運動は、からだのどの部分を使っているかを意識して動かすことが大切。つめや服装のチェックも忘れずに!!</p> 
---	---	---

体育祭の練習が始まります

準備体操・整理体操をしっかり行い、けがをしないよう自分の健康管理をしっかりしましょう。

- ☆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。

これから少しずつ気温が上昇してきます。汗ふきに便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに・・・

