



令和元年5月7日



No. 6 小笠原中学校 保健室

(3年のみ裏面あり)

令和元年が始まり、10日も連休だったまさにゴールデンなウィークが終わりました。皆さんどのように過ごしたでしょうか。リフレッシュできたでしょうか。新学期が始まって、1ヶ月が経ちました。緊張がほどけて疲れの出る頃です。そして、5月病と言われるように、心もなんとなく「だるい・めんどろ・おっくう」になりがちです。3年生は、いよいよ待ちに待った中学校最大イベントの1泊12日の修学旅行も控えています。心も体も調整をしていきましょう。



早めの受診を!

4月からスタートした健康診断ですが、終了した検診から、結果のお知らせを配付しています。7日現在、聴力検査結果(要受診者のみ)、尿検査、歯科健診の結果を渡しています。5月は、眼科、内科、耳鼻科の結果を配付する予定です。(この3つの項目は、全て要受信者・要観察者のみに配布します。心電図検査結果の配付日は未定です。)

特に、聴力検査・耳鼻科・眼科健診で、「要受診」と通知した人は、専門診療期間中(眼科・耳鼻科の診療所の専門診療日が限られています)に、必ず受診をお願いいたします。混雑が予想されますので、早めの受診をお願いします。病院受診後は学校に「治療証明書(結果のお知らせ)」を提出してください。



《1・3年生宿泊 保健関係》

保健関係の配布物などです。宿泊行事に向けてご協力をお願いします。

- ・修学旅行保健調査票(3年)
→8日(水)×切
- ・修学旅行健康チェック
9日(木)~27日(月)
- ・母島移動教室保健調査票(1年)
→24日(金)配布、30日(木)×切
- ・母島健康チェック
5月30日(木)~6月7日(金)

5月の補食内容

- 8日(水) ヨーグルト
- 13日(月) ヨーグルト飲料
- 30日(木) ヨーグルト

~5月の保健目標~

病気を早期治療し、
健康な体を作ろう!



5月保健行事

9日(木)

食育講話(10日から変更)

10日(金)

- ・眼科健診(AM全)
- ・内科健診(PM全)

28日(火)

耳鼻科健診(AM全)

29日(水)

お弁当の日

31日(金)

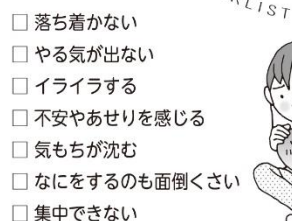
生徒 AED 講習(全)

【眼科・耳鼻科専門診療】

眼科 10日 PM
11~13日 AM・PM
耳鼻科 26・27・29日 AM・PM
28日 PM

＼ 新学期が始まって、ひと月 /

からだ 心 疲れていませんか?



3年生は裏面へ続く

～3年生 宿泊行事を成功させるために～

楽しみにしている宿泊行事が迫ってきました。期間に合わせて準備を始めよう。

修学旅行：5月14日(火)～5月25日(土)

 今日から**体調**を整えておきましょう 

出発まで



睡眠をしっかりとうろ

早ね、早おきの習慣を



食事をきちんととうろ

特に朝ごはんはしっかり食べよう。
暴飲暴食でお腹をこわさないように



排便のリズムを整えよう

毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣を。
便秘は、腹痛や乗り物酔いの原因になります



病気に気をつけよう

むし歯は今痛くなくても、環境が変わると痛くなることがあります。治療しておきましょう。
体調面で気になることがある人は、早めに病院に行っておきましょう

前日



① 夕食は消化の良いものを
腹八分目。暴飲暴食はダメ

② 早めにお風呂に入って、早めに寝よう。
とにかくベッドに入って暗くしよう

③ 手足の爪は切りましたか？

④ 持参する薬は、入れましたか？

当日の朝の注意



① 朝ごはんは、消化のよいものを
必ず食べましょう

② トイレもすませましょう

③ 靴ずれはつらいもの。
はきなれた靴をはきましょう

④ 体調が悪い時は 時までに、
学校へ連絡してください

学校 TEL

↑ 学年によって違います。

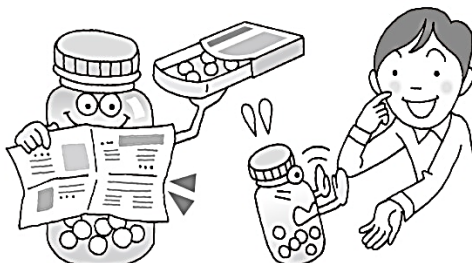
必要な「薬」などは 忘れずに！

環境の変化で体調が変わることもあります。ふだん使っている薬がある人は、念のために持っていきましょう。

持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
たまに薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など
乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋（紙袋の中にビニール袋を重ねたもの）
コンタクトレンズを使っている人	コンタクトレンズのケア用品・メガネ
その他に便利なもの	ばんそうこうは、ちょっとしたケガや靴ずれに貼れるので便利

⚠ 薬は、箱や説明書を一緒に持参しましょう
何の薬か、また用法や用量がすぐわかります。

⚠ 薬は絶対、人に あげない！ もらわない！
体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を起こし、じんましんが出たり、ひどい時には呼吸困難を引き起こしたりします。



宿泊行事を成功させるためには、「健康な生活を維持すること」も大事な準備のひとつです。

せっかくの宿泊行事なのに、熱を出して宿で待機することになったり、ケガをして皆と別行動することになったりしたら、とても残念ですね。

出発前に気をつけること、宿泊行事中に気をつけることがあります。

学校でも、事前・当日に健康チェックを行います。毎日、体温を測ったり、健康状態のチェックを自分ですることになります。

体調管理をして、万全な体制で宿泊行事に臨み、たくさん思い出を作りましょう！



女子の必需品！

生理用品

ポーチ

まだ生理になった

ことがない人も、まだ生理が来る予定の日ではない人も、宿泊研修は普段と環境が変わるため突然生理になることがあります。

女子は全員準備しておきましょう。