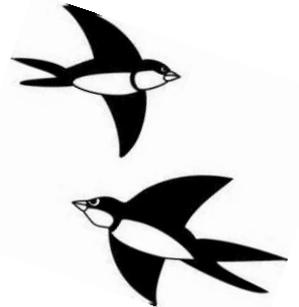


文林中ほけんだより 5月

平成29年度
文林中学校 保健室

新しい環境が始まって、1ヶ月が過ぎました。生活のリズムはつかめてきましたか？
5月から6月にかけては、3年生の修学旅行や、1年生の八ヶ岳自然教室、そして運動会など大きな行事が予定されています。そのための、朝や放課後の練習など、様々な活動が予定されています。

5月病と言われるように、5月は体調をくずしやすい季節でもあります。早寝早起き、3回の食事、適度な運動など普段から規則正しい生活を心がけましょう。



健康診断・身体計測の結果が届きます…

<眼科検診・視力検査>



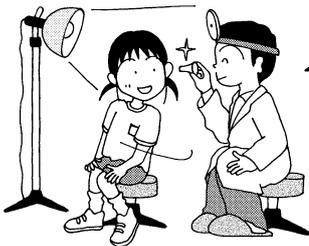
なんとなく、視力が落ちている気がする…という人、治療のお知らせをもらった人は、まず眼科で正確な視力を測ってもらいましょう。
眼科検診では、目の病気等を調べます。感染症があると人にうつることもありますので、早めに治しましょう。(4月20日検診済み)

<歯科検診>



歯科検診終了後に受診を勧められたら、とにかく早く歯科へ行きましょう。むし歯は自然に治ることはありません。他にも歯周病(歯の周りの疾患)や顎関節症(あごの痛みや違和感)はないか、かみ合わせに異常はないかなどを見てもらいます。(4月26日検診済み)

<耳鼻科検診>



耳鼻科検診では、じこうせんそく 耳垢栓塞(耳垢がたまって固まっている)や、外耳道湿疹(耳の壁の湿疹)などが上げられます。治療ですぐに治るものや、しみせつ 滲出性中耳炎(中耳に浸出液がたまっている)、アレルギー性鼻炎など根気よく治療を続けないといけない病気も見つかります。症状があまりなくても、学校から治療のお知らせをもらったら、耳鼻科に相談してください。(5月11日検診予定)

🍃 衣替え 🍃 気温に合わせて上手にコーディネート



4月は寒い日と、暑い日の差が極端でした。また、1日の中でも気温の差が大きい日がありました。このような日が続くと体調をくずしやすくなります。それに伴って、学校でも水筒をいつでも持ってこられるようにしたり、衣替えの移行期間を長くしたりして、皆さんが快適に生活できる方法を検討しています。毎日の天気や気温に合わせて、上手に工夫してみてください。

～ 文林中ほけんだより 5月 ～

宿泊行事を楽しく過ごすために…

3年生は5月26日（金）から2泊3日の修学旅行、1年生は6月21日（木）から2泊3日のハヶ岳自然教室があります。楽しく有意義な宿泊行事にするために、今から健康管理を行って体の調子を整えておきましょう。

<出発までにしてほしいこと>

- ・早寝、早起きの習慣をつけて、毎日しっかりと睡眠を取りましょう。
- ・朝食をしっかりと食べるようにして、暴飲暴食は避けましょう。
- ・毎朝同じ時間にトイレに行く習慣をつけましょう。便秘は腹痛や乗り物酔いの原因になります。
- ・むし歯などは環境が変わると痛くなることがあります。早めに治療をしておきましょう。

<前日にしてほしいこと>

- ・夕食は消化の良い物を腹八分目にとりましょう。
- ・早めにお風呂に入って、早めに寝ましょう。
- ・手足の爪を切ったか、確認しましょう。
- ・持参する薬がある人は、忘れずに荷物に入れましょう。

<当日の朝の注意>

- ・朝食は、必ず食べてから家を出ましょう。
- ・トイレも必ず済ませましょう。
- ・靴ずれをしないよう、はき慣れた靴をはいてきましょう。
- ・体調が悪くて参加できない場合は、決められた時間に学校に連絡をしましょう。



薬のチェック!

環境の変化で体調が変わることもあります。普段使っている薬がある人は念のために持って行ってください。

『持病のある人』かかりつけの病院でもらった薬を持っていきましょう。

『たまに薬を使う人』胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など、使ったことがある物を必要に応じて用意しましょう。

『乗り物に酔う人』酔い止めの薬・エチケット袋

『コンタクトレンズを使っている人』予備のレンズ、ケア用品、メガネ

『その他に便利な物』ばんそうこう、ティッシュなど

薬は人にあげたり、もらったりしないこと!

保護者の皆様へ

宿泊行事前には、保護者の皆様へ健康管理についての文書をお渡しします。今後の予定や、現地の医療機関の情報、健康管理における注意事項などが記載されていますので、ご一読ください。また、緊急時の連絡先につきましては、必ず連絡がとれる番号の記載をお願いいたします。

健康の事に関するお問い合わせは、文林中学校（電話：3827-7671）養護教諭の清水までご連絡ください。