

# す ま い る

# 5<sup>が</sup>

No. 2 / R2年 5月20日 /

明健中 学校 保健室



学校再開が決まりました。生徒のみなさんは、この日をどんな気持ちで待っていたでしょうか。分散登校の様子をみていますと、マスク着用は習慣化されましたね。朝、玄関を出るときにマスクを確認するように、部屋を出るときには、ポケットの中にハンカチ・ティッシュが入っているかの確認をお願いします。

## ★5月の保健目標★

### 生活のリズムをつくろう



学校再開に向け、生活リズムを整えていきましょう。まずは、早目に寝ることから始めてみよう。



<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起キ</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度にからだを動かしていますか？</p> <p>✓</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p> <p>リラックスタイム♡</p>
--------------------------------------	--	----------------------------------	--

## 自分の健康状態を知り、しっかり管理を！

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう！

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の測り方も、しっかり頭に入れておいてくださいね。

- 熱はないか
- 体のだるさはないか
- 咳は出てないか
- のどの痛みはないか
- 鼻水、鼻づまりはないか
- 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- 下痢、便秘をしてないか
- 吐き気、気持ち悪さはないか
- 睡眠は足りているか
- 食欲はあるか

### 【体温を測るときは】



体温計の先が脇のくぼみの中央に当たるよう、ななめ下から押し上げるようにして刺す。



体温計をはさんで脇をしっかり閉じ、反対の手で肘を押しさえる。

これからも、検温は続きます。保護者の方には、お子様の体温と体調の確認をお願いいたします。

## ☆☆☆ 今後の健康診断予定 ☆☆☆

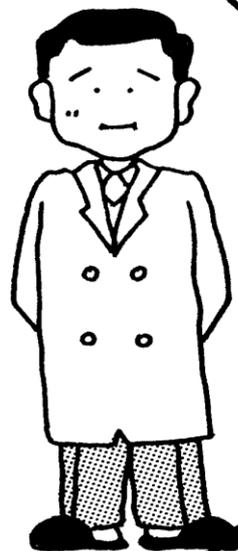
休校となり、予定通り健康診断が実施できておりません。4月にお知らせした日程が変更となります。現在、歯科検診と尿検査の変更後の日程が決まりました。その他、未定の検診につきましては、決まり次第お知らせいたします。

項目	月日	曜日	対象学年	内容・注意点
内科検診	未定		3年	※服装は、学校指定のTシャツとハーフパンツ
			2年	
			1年	
歯科検診	6月9日	火	3年	※朝食後の歯磨きを忘れない
	6月17日	水	2年	
	6月24日	水	1年	
眼科検診	未定		全学年	※朝の洗顔（目）の清潔に努める ※前髪が目にかからないようにする
耳鼻科検診	未定		1年	
心電図検査	未定		1年	※服装は、学校指定のTシャツとハーフパンツ
尿検査	一次	6月16日	火	※容器は前日に配付 ※検査当日の朝、起きてすぐの尿を提出 ※容器の番号が消えないように注意してください
	追加・二次	6月30日	火	
	二次	7月14日	火	

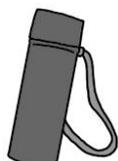
## ◎ ◎ お世話になる先生方

内科	宝沢内科クリニック	渡辺 一昭	先生
歯科	牧歯科医院	牧 正	先生
眼科	南東北眼科クリニック	遠井 朗	先生
耳鼻科	ほり耳鼻咽喉科クリニック	堀 弘樹	先生
薬剤師	きく薬局	横田 高太郎	先生

よろしくお願ひしますっ



### 熱中症対策もお忘れなく



今年の夏は暑くなると聞き『えっ！昨年より暑いの』と思った人も多いのではないのでしょうか。天気予報を確認し、衣服の調整、飲み物やタオルの準備など、熱中症対策をお願いします。

朝食には、塩分の含まれたお食事をお勧めいたします。

