



ほけんだより 5月



暁中学校 保健室
令和元年5月7日

新年度がスタートして1か月が経ち、記念すべき「令和元年」となりました。新しい学年での生活にも慣れてきた頃だと思います。その一方で、4月からの忙しさや緊張から、心や体の疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか。5月の保健目標である「生活リズム」を意識して、毎日元気に過ごせるといいですね。

5月の保健目標

生活のリズムを整えよう

私たちのからだには「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。一日は24時間なので、このズレを調整する必要がありますが、朝日を浴び、朝食をとると、この体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。生活リズムが崩れると、昼間に頭がぼーっとしたり、食欲がでなかったり、寝たい時間に寝られなかったり…様々な問題を引き起こすのです。「健康なからだ」を作るのは、みなさんの毎日の生活です。連休中、生活リズムが乱れてしまった人は、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを立て直していきましょう。

早く起きる

毎日同じ時間に起きます。

朝日をあびる

ずれた体内時計がリセットされます。

朝ごはんを食べる

一日を元気に過ごすエネルギーになります。

排便する

朝ごはんの後は出やすくなります。



生活リズムをととのえる朝の健康習慣



健康診断が続きます



5月の保健行事

日付	保健行事	対象者	注意事項
5/7 (火)	眼科検診	全学年	自分の指で下まぶたを下げて検査を受けます。検査の前には手を洗い、清潔にしておきましょう。
5/8 (水)	心電図検査	1年	ジャージ(上)・ハーフパンツで検査を受けます。
5/9 (木)	歯科検診	全学年	いつも以上に、丁寧に歯みがきをしてください。記録の先生に名前がわかるように、忘れずに名札をしてきてください。
5/10 (金)	耳鼻科検診	1・3年	診てもらう順番は、右耳→左耳→鼻→喉です。髪が耳にかからないように、ピンなどで留めておいてください。
5/23 (木) 24 (金)	尿(二次)検査	対象者	検査の必要がある人には、事前にお知らせします。提出場所は、保健室です。
5/28 (火)	尿(二次)検査 予備日	対象者	二次検査対象者のうち、23・24日に提出できなかった人が対象です。今年度の尿検査のラストチャンスです。
5/30 (木)	内科検診	1年	5月20日に事前調査票を配付しますので、23日までに提出してください。当日はジャージの上が必要です。



保護者の皆様へ



4月から引き続き、健康診断が行われます。学校の定期健康診断では、治療や詳しい検査が必要な人に加え、病気や異常の疑いのある人にもお知らせをしていますので、医療機関では「異常なし」と診断されることもあります。ご理解いただきますようお願いいたします。「結果のお知らせ」がお手元に届きましたら、早めに医療機関への受診をお勧めします。

<お知らせ> 尿(二次)検査の判定基準について

平成28年3月に『愛知県腎臓病学校検診マニュアル』が改訂され、学校検尿の一次検査および二次検査の判定基準が(±)から(1+)に変更されました。これに伴い、昨年度より津島市でも、糖・蛋白・潜血の検査において偽陽性者(±)はお知らせのみで、二次検査は行っていません。(+)が1つでもある場合、二次検査のお知らせをいたします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。