

保健だより

5月の保健目標

安全な生活を心がけよう

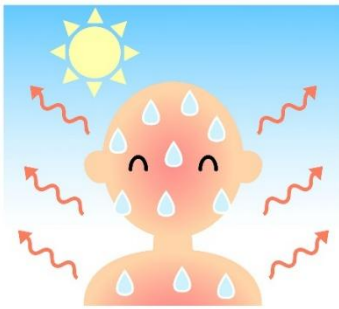


ゴールデンウィークが始まりますね。

5月は「生活の乱れ+疲れの蓄積+気候の変化」が重なり、疲れが出やすく体調を崩しやすいです。

睡眠や食事などの生活習慣を整えることが、安全で健康な生活につながります。

自分の体と心の変化に気づきながら、安全な生活を心がけましょう。



今の時期から、暑さに強い体づくりを始めましょう!

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。

暑さになれることで、体の中の熱を上手に外へ逃がすことができるようになります。

日常生活の中で、少し汗をかくような運動や湯船にお湯をはって入浴をすることで、汗をかき、体を暑さになれるさせることができます。

個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。学校には冷水器もありますが、水筒を忘れずに持ってきてください。



コンタクトレンズのトラブルによる来室が多いです。

コンタクトレンズは、高度管理医療機器です。

適切な管理を行う必要があります。

・眼鏡や予備のコンタクトレンズ、洗浄液を常に鞆に入れておく。

・目の痛みや痒みがあるときはコンタクトを装着しないまたは外す。必要に応じて受診する。

以上2点に注意してください。



5月7日(木)

時間 16:00-17:30

場所 図書室

出張わじまティーンラボが開催されます。

一人でもお友達とでも参加できます。

ぜひ来てみてください!



<健康診断の日程>

5月8日	尿一次検査	全学年
5月14日	8:40~	歯科検診 2年
5月14日	13:40~	歯科検診 3年
5月21日	8:40~	歯科検診 1年
5月26日	尿一次二次混合検査	最終です!
6月1日	13:30~	心臓検診 1年
6月2日	13:40~	内科検診 3年
6月4日	13:40~	内科検診 2年
6月9日	13:40~	内科検診 1年
6月9日	尿二次検査	対象者のみ

★耳鼻科検診(1年)の日程は未定

・学校で行われる検診はスクリーニング(ふるい分け)です。
 ・学校から「お知らせ用紙」をもらった人で要受診の記載がある場合は、早めに受診をしてください。

