



2023年5月1日発行  
関上小中学校 保健室

生活リズムを整えよう!

新学期が始まって約1ヶ月がたちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につき合うには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。時にはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。



## 5月の健康診断



検診内容	日にち	対象学年	場所等	目的および留意事項
循環器検査	5月8日(月) 9:40~	1・4・7年生 昨年度未検者	検診車1台	心臓に異常がないかを調べます。 7年生は血圧測定もあります。
内科・結核検診 運動器検診	5月10日(水) 13:00~	4~6年生 わかくさ・ひまわり・あさがお	講堂	肺や心臓、脊柱・胸郭・皮膚・栄養状態・四肢の状態に異常がないか調べます。
尿検査	5月11日(木) 12日(金) ※12日は予備日	全学年		腎臓の病気がないか調べます。 10日(水)に容器を配付します。 11日(木)の朝に採尿し学校に提出します。
内科・結核検診 運動器検診	5月24日(水) 13:00~	1~3年生	講堂	肺や心臓、脊柱・胸郭・皮膚・栄養状態・四肢の状態に異常がないか調べます。
歯科検診	5月25日(木) 8:45~	4~6年生 わかくさ・ひまわり・あさがお	講堂	むし歯がないか、口の中や顎に異常がないか調べます。 朝ごはんのあとに、しっかり歯みがきをしてから登校しましょう。
歯科検診	6月1日(木) 8:45~	1~3年生	講堂	むし歯がないか、口の中や顎に異常がないか調べます。 朝ごはんのあとに、しっかり歯みがきをしてから登校しましょう。
眼科検診	6月2日(金) 13:30~	抽出者(全学年)	講堂	眼の病気がないか調べます。 前髪が目にかからないようにしておきましょう。

◎健診の結果、治療や精密検査が必要な場合、「受診のお勧め」をお渡しします。該当した人は、早めに受診しましょう。 ※歯科検診は全員に結果を配ります。

◎5月11日・12日に回収した尿検査について

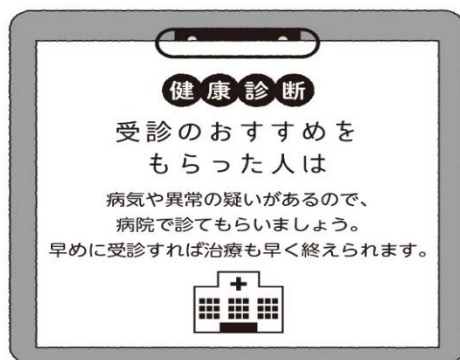
異常があった場合のみ連絡します。未提出の人は、2次検査回収時に一緒に集めますので、後日回収日をお知らせいたします(バーコード入りの袋をお持ちの場合は、学校にお戻しください)。



### 提出物へのご協力ありがとうございます。

保護者のみなさまにはお忙しい中、また、年度始めの提出書類がたくさんある中、保健調査票等のご記入にご協力いただきまして、ありがとうございました。

学校でのお子さまの健康管理に役立てていきたいと思っております。



# 熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！  
「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

## 熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

体育や休み時間の後に頭痛を訴えて来室する児童生徒が見られ始めました。

汗だくになって遊ぶ姿も見られますので、水筒、汗拭きタオルや着替えなど、お子様の体質に合わせて持ち物の用意をお願いします。

## 生活リズムを整えて、体も心も元気に過ごそう！

からだ  
ないないは  
体と心ころのピンチ!?

やる気が出ない

なにをしてもたのしくない

ごはんがおいしくない

からだ ころ  
体や心のSOSサイン  
かもしれません。

ウチが出ない

やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する



## 9年生のみなさんってラッシャイ!



もうすぐ修学旅行です。楽しい思い出を作るためには、持ち物だけでなく、心と体の準備も大切です。旅行当日に体調不良などを起こさないよう、早めに体調を整えて旅行に備えましょう。

## もうすぐ楽しい修学旅行。健康面での注意事項

<p>睡眠時間を ☆ 十分に確保する</p> <p>早寝 早起き</p>	<p>3度の食事を きちんと食べる</p> <p>いただき まーす</p>	<p>排便の 習慣をつくる</p> <p>出なくても ふんばってみる!</p>
<p>適度に体を動かす</p> <p>“スポーツだけが運動じゃない!”</p>	<p>常備薬、 予備も必ず用意する</p> <p>せいろく薬 酔い止め薬 どのくらい 必要?</p> <p>おなかの薬 その他...</p>	<p>心配なところがあるときは 主治医に相談しておく</p> <p>大丈夫!</p>

乗り物酔いしやすい人は特に注意を!! 少しでも不安を取り除くことが重要なポイントです!