

保健だより

令和元年 5月8日

下妻中学校 保健室

新学期・新学年を迎えて1ヶ月が過ぎました。慣れない新生活に10連休と、生活のリズムをつくるのが難しいと思いますが、そんな中でも「**早寝・早起き・朝ご飯**」を続けて、ハードなスケジュールでも元気に過ごせる体づくりを心がけましょう。

インフルエンザ、再流行中！

連休前の情報によると、下妻中や市内の小中学校ではインフルエンザ **A** 人でしたが、周りの市町村では、インフルエンザ **B** 型が流行している状況です。

手洗い・うがい・咳エチケットは、年間を通して習慣にしましょう。 また、熱や寒気があったり、咳が出るような時は、無理して登校せず受診するようにしましょう。



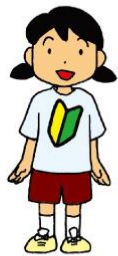
暑さに慣れていないこの季節こそ、気温や湿度の高い日は、熱中症が心配です！

暑い日に運動
するときは

熱中症に注意！

気温・湿度が高く、風が弱く、日差しが強い日は、熱中症を起こしやすくなります。水分補給と、適度な休息をこころがけて、無理をしないように気をつけましょう。

熱中症にかかりやすい
のはこんな人！



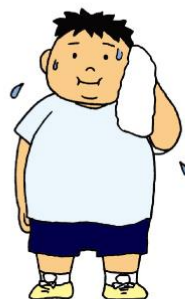
暑さに慣れていない人
新入生・部活の新人



熱がある人
体調が悪い人



睡眠不足の人
体力がない人

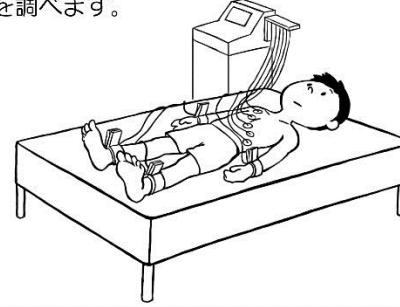


太っている人
汗をかきやすい人

健康診断、まだまだ続きます・・・

心電図検査

心臓が動くときに出る弱い電流を記録する「心電図」を見て、心臓の動きに異常がないかを調べます。



眼科検診

目に治療の必要な病気や異常がないかを診ます。



それぞれの検査の目的を知ることで、有意義な時間にできるといいですね。

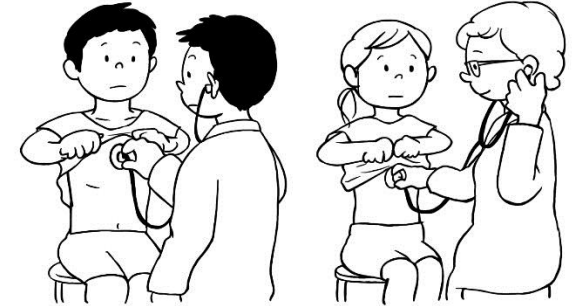
歯科検診

むし歯や歯周病になっていないか、かみ合わせや歯並びに問題はないかを調べます。



内科検診

心肺の働き、皮膚や背骨、胸郭の状態、栄養が十分にとれているかなどを調べます。



～保護者の方へ～

○種々の健康診断に際し、調査票の記入や服装・持ち物等の準備のご協力ありがとうございます。この後、「視力検査」と「歯科検診」については、検査した生徒全員に結果を配布します。その他の検査については、異常が見られた場合のみお知らせしますので、医療機関での受診等、よろしくお願いいたします。

○5月・6月は、3年生の修学旅行、1年生の宿泊学習があります。いずれもバスなどを使用しての移動となります。少しでも乗り物酔いの可能性がある場合は、酔い止めの薬を飲ませたり持たせたりといった準備をお願いします。※慢性疾患や風邪の薬を服用していると酔い止めは服用できない場合もあります。かかりつけの医師に前もって相談してください。また、内服薬を持参する場合は、万が一紛失したり帰校が遅れたりした時のために、1日分ほど余分に持たせていただくと安心です。

