



今月の保健目標

生活リズムを見直そう



新学期がスタートして1ヵ月が過ぎました。「5月病」といわれるように5月は疲れがでたり連休があり生活リズムが乱れたりしやすい時です。「なんとなく楽しくない」「疲れがとれない」「やる気がでない」などの症状がでたら危険信号です。ゆっくりからだを休め、生活リズムをとりもどし、元気な生活にもどりましょう。



体温チェックの健康観察票は5月7日までです。

5月8日から健康観察票の提出はなくなりますが、新型コロナウイルス感染症はまだ完全に収束はしていないので、引き続き家庭での健康観察をお願いします。

換気、手洗い等の基本的な感染症予防対策は、今後も続けていきましょう。病気にかからないように免疫力を高めるため、「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスの取れた食事」を心がけましょう。



学校医より（検診を終えて）

眼科…学校では色覚検査はないので、色合いに不安のある人は眼科を受診し検査をしてほしい。（職業によっては採用条件に関わることもある）

歯科…今年度、歯石のついている人が例年に比べ多かった。マスクの影響で、口腔ケアがきちんとできていなかったのではないかとと思われる。きちんと歯磨きをしよう。

内科…今年度、湿疹の人が例年に比べ多かった。例年より暑かったため、皮膚のケアがうまくできていなかったのではないかとと思われる。汗をふくなどの皮膚のケアをしましょう。

検診後のお知らせについて

各検診後、疾病の疑いのある人に「検査結果のお知らせ」をお渡ししています。なるべく早く専門医でみてもらってください。「検査結果のお知らせ」は、受診後結果を記入し、用紙を切りとらず、そのまま学校にご提出ください。

なお、学校検診は疑いのある人をふるいわけするスクリーニングです。受診の結果「異常なし」と診断されることもありますので、ご理解ください。視力検査の結果 A（1.0可）以外の人のお知らせが出ています。



保健室からのお願い…ご理解、ご協力をお願いします。

保健室は学校でおきたけがの応急処置をします。継続や家庭でのけがはご家庭でみてください。

運動会の練習が始まります

運動会の練習や当日のけががないように、注意してけがの予防につとめてください。

水筒と汗ふきタオルは、毎日忘れずに持ってきてましょう！

5月は日差しが強く暑さになれていないので、熱中症に注意しましょう。

