

ほけんだよい 5月

目や心にやさしい「緑」の季節になりました。

しかし、やっとのりきった4月の疲れがどっと出てきて、心身の体調をくずしやすくなります。

5月は、特にイベントがたくさんあります。睡眠を確保して、体調をコントロールしながら、

『Go Go 5月!』でのりきりましょう。

保健目標	心と体の健康増進に努めよう
安全目標	安全な集団行動をしよう

<保健関係予定>

11日(木) 内科検診(2年)
12日(金) 腎臓検診(全)
職員結核検診(職員)
15日(月) 心臓検診(1年)
25日(木) 内科検診(1年)
26日(金) 腎臓検診(2次)

<SC来校日>

23日(火)

5月は、メディアコントロールを強化しよう!

ゲームも動画も楽しいけれど、体への負担は結構大きい。

緑色の木々を眺めて、目を休めてあげよう。



安全な集団生活をしよう!

5月は、3年生の修学旅行と2年生の宿泊学習が実施されます。

とくに3年生は、

- ・遠く離れた場所であり、気候もちがいます。
- ・時間でキビキビと動かななくてははいけません。

(乗り遅れたら大変・迷子になったら大変)

修学旅行中の3日間は、自分のペースで行動できないことが多いので、今のうちから、学校生活のペースにあわせて生活できるようにしておきましょう。

●次のことに注意しましょう。

- ①十分な睡眠を確保し、病気に負けない強い体で過ごす。
- ②症状がある場合には、事前に受診して、主治医に相談する。
投薬がある場合は、持参する。

※使用している薬や症状が起きたときに飲む薬は、必ず持参する。

上手に受けよう！健康診断！

<心臓検診> 1年 図書室

●男女ともに

上半身：下着を外して、半袖を着る。その上に長そでを着てOKだが、検診直前には脱ぐ。

下半身：ハーフパンツまたは長ズボンで足首を出す。くつ下を脱ぐ。

●おしゃべりしないで、静かに受ける。

●あいさつをしっかりする。

<内科検診> 2年・1年

<1>集団 目とのどを診てもらう。

①自分で目のすぐ下を下げる。

②のどの奥を見せるようにして、「ハッ」と息を吸う。

<2>個別

①学校医の健診の前に、男女ともに下着になって待っている。(健診の前の部屋で準備)

②運動器健診と聴診をする。

③衣服を整えてから教室へ戻る。

●おしゃべりしないで、静かに受ける。

<腎臓検診> 全員

●前日

・ビタミンや糖分の入っている飲み物をのまない。

・夜、激しいスポーツはしない。

・夜、排尿後に水を飲み、静かに過ごす。

寝る前にもう一度、排尿する。

・わかるところに検尿セットを置いておく。

(紙コップの方が安定する人は、未使用の紙コップを用意しておく。)

●当日の朝

・目を覚ましたら、すぐにトイレへ。

※伸びをすると、たんぱく尿等が出てしまうことがあるので、すぐに静かにトイレへ行く。

・少し排尿してから、採尿する。

・ふたをしっかり閉めて、シールを貼って、学校に持ってくる。

<忘れた場合・欠席の場合>

家族に9時までに、届けてもらう。

<生理の生徒>

次回5/26に実施するので、一度容器を提出する。

みなさんの健康のために、お世話になる先生方を紹介します。

●学校医 本多さやか 先生

●学校歯科医 木代 宏 先生

●学校薬剤師 町田 公一 先生



姿勢良く授業を受けよう！

立腰（りつよう）は、小・中学校で同じように指導しています。

①両足を床につける。

②おしりを後ろにつきだして、腰骨をぐっと前に出す。

③あごをひき、頭の上から引っ張られているような気持ちで姿勢を保つ。

立腰を保つことで、胸郭が広がり、深い呼吸ができる。深い呼吸ができると、血液へ十分な酸素が取り込まれ、脳に酸素が届く→集中力がアップする→授業がわかる