

# 5月のほけんだよ！

築館中  
平成26年  
5月2日

## 5月の保健

### 生活のリズムを つくろう

### 保健行事

風薫る5月、新しい学年にはもう慣れましたか？ 知らず知らず緊張して、疲れがたまりやすい時期です。「体がだるい」「ずっと横になりたい」「ちょっとしたことでイライラする」などの自覚症状が出てきたら要注意。「ゆっくりお風呂でリラックス」「いつもより30分早く寝る」などで心身の疲れをとりましょう。

1日(木) 13:15～ : 2年生 歯科検診 (熱海先生)

8日(木) 9日(金) : 尿検査(1回め尿検査未提出者と二次検査対象者)

○検査当日の朝、直接、保健室に提出してください。

○前日の7日(水)に「1回め未提出者」と「二次検査対象者」に詳しく説明するので、必ず保健室に来てください。

15日(木) 13:15～ : 2年生 内科検診 (日野先生)

19日(月) 13:15～ : 1年生 内科検診 (佐藤先生)

20日(火) 13:15～ : 3年生 歯科検診 (鈴木先生)

21日(水) 13:15～ : 3年生 内科検診 (菊田先生)

22日(木) 13:30～15:00 : 1年生 心臓病検査(予防医学協会)

○歯科検診を受けるときは、必ず「歯ブラシ持参」で昼食後に歯磨きしてください。

○内科検診時に結核問診票を使います。保護者が記入され、提出日までに「保健室からの連絡封筒」に入れて提出してください。

・2年生は7日に配付→13日までに提出

・1,3年生は13日に配付→16日までに提出

○1年生には、心臓病検査の問診票を13日に配付します。16日までに提出してください。

○1年生の歯科検診はお医者さんの都合で、6月19日(木)に変更になりました。



## 健康診断の結果について

疾病が見つかったり、お医者さんから指摘があった人には、その都度「お知らせ用紙」を配布いたします。治療後は「報告書」を学校に提出してください。

また、「連絡封筒」は次の日に学校に戻されるようお願いいたします。

○「花粉症」や「アトピー性皮膚炎」など時期的に発症する疾病については、現時点で症状のある時には病院で診ていただくことをお勧めします。また、すでに通院中であつたり、薬を使用中の場合は、あらためて、お医者さんからの報告書は必要ありません。保護者の方が報告書に記入され提出くださるようお願いいたします。

○視力検査の結果「裸眼視力、矯正視力」がB以下(0.9以下)だった生徒に「お知らせ用紙」を配布する予定です。眼科で診ていただいでください。

○歯科検診の結果については後日全員に配布いたします。

## 保護者の方へ お願い

### ①ご家庭の薬品箱には必ず「湿布薬」を準備してください。

体育祭や部活動で筋肉痛を訴える生徒が多く出ています。お風呂でゆっくり体を休めた後は、湿布を貼って寝ると幾分痛みは和らぐようです。

### ②水分補給のために「水筒に水(お茶等)」を持参させてください。

こまめに水分補給することで、疲れをとったり、脱水症状になったりするのを防ぐことができます。スポーツ飲料を持参する時は、飲んだ後に「むし歯予防のために水でうがい」をするようにしましょう。

## ストレス解消におすすめの食べ物

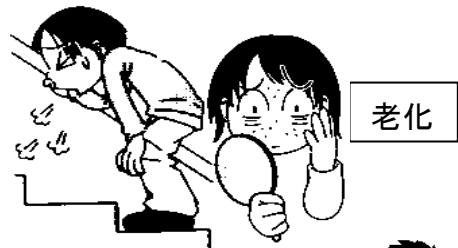
「なんか気分が、体調がすぐれない」というときにためてみましょう。

- ◆カルシウム・・・精神を安定させる働きあり 牛乳・ひじき・小魚 等
- ◆ビタミンC・・・ストレス解消に効果あり  
レモン・ほうれん草・イチゴ・大根・ピーマン・キャベツ等
- ◆ビタミンB1・・・不足するとイライラの原因に  
豚肉・しいたけ・ウナギ・玄米 等
- ◆ビタミンB6・・・不足すると疲れやすく、イライラの原因に  
玄米、キウイ、バナナ、パイナップル 等
- ◆酸味のあるもの・・・クエン酸が疲労物質を分解し、体の疲れをとる。

## 5月31日は世界禁煙デー

- お母さんが妊娠中にたばこを吸うと、へその緒が細くなり赤ちゃんに十分な酸素や栄養を与えることができなくなり、小さな赤ちゃん（低体重児）が産まれる確率が高くなったり、流産の危険性があるとされています。
- 主流煙（たばこを吸っている人が吸い込む煙）より副流煙（周りの人が吸い込む煙）の方が有害です。
- たばこが原因の病気で死ぬ人は  
年間10万人！
- たばこの不始末による火災は  
年間6千件！

### タバコの害



不健康



**ニコチンの作用で止められなくなる「たばこ」は  
「最初から手を出さないのが一番です！」**