

ひだまり

滑川市立滑川中学校 保健室だより
令和元年 5月号

長い連休が終わり、生活リズムが乱れていないでしょうか。加えて五月は「五月病」と名前がつくように、新学期の疲れが出やすい時期でもあります。部活も本格的に始まりますし、修学旅行等の行事も控えています。生活リズムを学校モードに戻し、心身ともに元気に過ごしてほしいです。



健康診断の結果をお知らせしています！

健康診断が少しずつ終わり、異常の疑いがある人には結果通知の用紙を渡しました。それぞれの専門医にかかり、治療が必要な場合はしっかりと治療し、元気な学校生活を送れるようにしましょう。治療カードに関して、何か不都合な点や、不明な点がございましたら、保健室までお問い合わせください。

治療が終わったものについては、治療カードを学校へ提出してください。未治療者には夏休み前等に、再度、治療を勧めたり、治療の進行状況を確認したりしますので、早めの受診をお願いします。(毎年、保護者懇談会の際に、治療カードが保護者に渡っていないことが判明するケースがありますので、ご注意ください。)



治療証明書の
提出をお願いします

すでに治療カードが配られた検診

- ① 視力測定でB・C・Dがあった生徒（1～3年生）
- ② 運動器検診（1年生）の結果（全員）。
受診が必要な生徒には、その項目にチェックが付いているので、結果をよくご覧ください。

歯科検診で「C0」と言われた歯は「もうすぐむし歯になりそうな歯」です。C0があった人の「歯科検診のお知らせ」の裏面に、どの歯がC0であったかを示して配布しますので、一生懸命に歯みがきをして、むし歯になるのを防いでくださいね！

5月の健康診断予定

- 5月20日（月）耳鼻科検診
（3年生、1年1～3組）
- 22日（水）耳鼻科検診
（2年生、1年4～6組）
- 27日（月）内科検診
（3年1・2組）
- 28日（火）内科検診
（2年1～3組）
- 29日（水）内科検診
（2年4・5組）
- 30日（木）内科検診
（3年3～5組）

子どもでも「ロコモ」？

「ロコモ」とは、骨や関節、筋肉などが衰えて、体が硬かったりバランスが悪かったりすることです。大人に多かったのですが、最近子どもにも増えています。

ひとつでも当てはまったら、「ロコモ」の可能性があります。気になる人は、一度整形外科を受診してみてください。

「子どもロコモ」チェック項目

- 片足立ちが5秒以上できない、もしくはふらつく
- かかとを地面につけたまましゃがみ込みができない
- 肩が垂直に上がらない
- ひざを伸ばしたまま体を前にかがめて手の指が床につかない



校外学習・宿泊学習・ 修学旅行に向けて 体調管理をしっかりと!



5月は校外学習等の季節です。学級では、校外学習、宿泊学習、修学旅行についての話が進んでいます。楽しい行事も、健康があってこそですが、3日前から生活リズムを整え、体調管理をしっかりとしてください。また、当日も健康で安全に過ごせるように気を配りながら過ごしてください。ポイントは「睡眠」「食事」「トイレ」です。右の表を参考にして、万全の態勢で当日を迎えてくださいね!

睡眠	食事	トイレ
前日まで		
●じゅうぶん睡眠 <small>ずいみん</small> をとり、からだを休めておこう。	●1日3回の食事を規則正しく。	●排便 <small>はいべん</small> のリズムを整えておこう。
当日		
●睡眠不足にならないように、消灯時刻を守ろう。	●食べ過ぎないようにしよう。アレルギーのある人は注意しよう。	●なるべく、朝のうちにトイレをすませよう。
その他		
●薬は、飲みなれたものを持ってきてください。		

乗り物酔いを 予防しよう!



前日は早めに寝よう!



体をしめつけない
服装にしよう!



疲れを感じたら
試してみよう!



事前に酔い止めの薬を飲もう!



朝食を適度に食べよう!



遠くの景色を見るようにしよう!

- ★体を動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を!
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早寝・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない…誰かに話をすると心が軽くなることもありますよ
- ★目標を新しく決める…できなかったことも「できる範囲でいい」と開き直ってみよう
- ★「~でなくてははいけない」をやめる…新しい環境では、失敗するのも当たり前。完璧を求めすぎないこと!