

ほけんだより



富岡市立北中学校
NO. 2
2019.4.25

5月は、春から初夏に向かう季節の変わり目です。昼間は気温がどんどん上がってきて、外で活動するとじんわり汗をかくようになりましたね。ただ、朝や夕方に吹く風はまだまだ冷たさを感じます。かいた汗が冷えて風邪をひいてしまう…なんてことがないように、しっかりと汗の始末や衣服の調節をしましょう。



5月に気を付けたいこと

あつい？
さむい？ 服で調節しよう

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。服で上手に暑さ・寒さに対応しましょう。



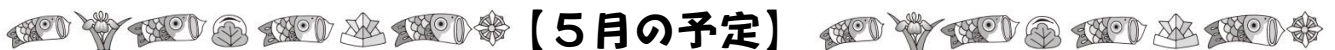
のどがかわいた！
のちに 水分をとろう

実は「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



おひさまに
注意！ ぼうしをかぶろう

徐々に日差しがきつくなってきます。外で活動する時は、なるべく帽子をかぶりましょう。



【5月の予定】



5/9(木)

内科検診

全学年



5/16(木)

尿検査(2)

第1回目陽性者と未提出者
(個別にお知らせします。)

5/17(金)

貧血検査

2年生女子と希望者

保健室について

こんなこと、保健室ではできません

頭いたい～
薬ちょうだい

はんそうこう、
はりがえて～

眠いから
寝かせて～


保健室には、飲
み薬も目薬も置
いていません

保健室では最初の手当てを
します。次からはおうちや
病院でもらいましょう

保健室のベッドは
具合が悪い人が休
むためのものです

保健室のマナー 3つ

- 1 保健室では静かにしましょう
- 2 いつから・どこが・どんなふうに・
どうして、を話してください
- 3 保健室のものは勝手に触ったり、
持ちだしたりしないでください



保護者のみなさまへ

水筒について

本校では、熱中症対策として、通年で水筒を持参してもよいことになっています。中身は、熱中症予防に効果的なもの（水・お茶・スポーツドリンク）とします。水筒の利用は、部活動時と体育の授業前後です。

なお、水筒の衛生面については、ご家庭でもご配慮いただきますようお願いいたします。

受診のおすすめをお渡しします

健康診断の結果、疾病や異常の疑いのある生徒へ「受診のおすすめ」を渡しています。学校の健康診断は、病気の診断をするものではなく、スクリーニング（選別検査）です。「受診のおすすめ」が届きましたら、なるべく早めに専門医を受診していただき、学校に用紙を提出してください。また、すでに専門医にかかっている場合は、定期検診等の際に主治医に現在の状況を記入していただいでください。

その他、「異常なし」の場合については、夏季休業前に「健康のしおり」でお知らせします。ただし、歯科検診については、異常なしの場合でも、全員に「受診のおすすめ」を配付しますので、ご承知おきください。

みなさまのご理解・ご協力をお願いいたします。また、不安なことや心配なことなどがありましたら、いつでもご相談ください。