

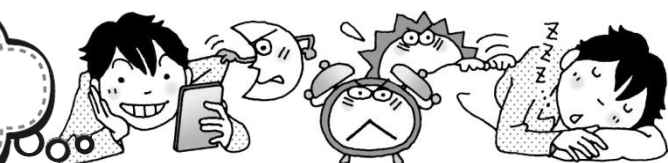
ほけんだより 5月

平成28年 5月 (No.2)
河内長野市立西中学校 保健室

5月は、自分でも気付かないうちに、からだにもこころにも疲れがたまってくる頃です。今月は今年度初めてのテスト、修学旅行、デイキャンプ、宿泊学習の準備…と、たくさん取り組みがあります。睡眠時間や食事の内容など、しっかり体調管理に気を配ってくださいね。

また、新しい生活にも慣れてきて、気が緩みやすい時期でもあります。自分の生活や行動を思い出してみてください。ちょっとテキトーになってたかも…ということがあったら、大きな事故やけがになる前に、今日から今から戻していきましょうね。

平日は夜更かししても
休日、たくさん眠れば
いいよね



ちょっと待った!!

睡眠はためられません!

休日に「寝だめ」すると、すっきり疲れが取れたような気になるかもしれませんが、それは一時的なこと。それどころか休日に眠りすぎてしまうと、体内リズムがくるい、休み明けの朝に起きられなかったり、昼間にぼーっとしてしまったりすることも…。

平日はもちろん、休日も夜更かしはせず、いつも同じ
くらいの時間に寝る・起きるようにしよう。

「貯金」ならぬ「貯眠」はできませんよ!



こんな人もいませんか…?

テスト前はいつも一夜漬け! 前日は朝5時までがんばるぞ!

はっきり言って、それ、損してますよ!

記憶は寝ている間に脳で整理され、定着します。また、一気に覚えた記憶は定着しにくく、次の授業やテストの時には忘れていることも。その上、しっかり眠らなければ頭がぼーっとしてテストに集中できません。しっかり寝て、万全の体調でテストにのぞんでください。そのためにも早め早めの計画を!



●記憶は寝ている間に定着!

●一気に覚えたことは忘れやすい!

●寝ないとテストに集中できない!

健康診断の結果をお知らせしています

診断の結果、再検査や治療の必要な人にも「治療勧告書」を渡しています。医療機関に受診したら、受診報告の部分に医師の確認印をもらって、学校まで提出してください。

眼や耳鼻の疾病は、感染等の心配もあるのでプールに入水できないこともあります。
特に眼・耳鼻科は、6月のプール開始までに受診するようにしてください。

学校医の先生から

4月20日の眼科・耳鼻科検診の時、眼科・耳鼻科の先生がお話してくれたことを紹介します。

- 1 今、目が悪くなる大きな原因の1つはスマホやゲームです。特に、「暗いところで」「長時間」「画面に近づいて」「動きの細かい・早い・激しいもの」が要注意! けっこう早いスピードで目が悪くなるそうですよ。
- 2 目や鼻周辺の強い打撲は要注意。目の神経が傷ついてしまうと、最悪失明につながることもあるそうです。顔に物がぶつかって、なんだか見え方がおかしいな…と思ったらすぐに保健室に来てください(家でのけがの場合は眼科へ)。



5月の保健行事



月	日	時間	行事名	対象	備考
5月	6日(金)	13:30~	心臓検診一次 (心電図)	1年生と 2・3年抽出	持ち物: 夏体操服上下 ※タイツ・レギンスは はいてこないこと!
	13日(金)	朝学活	尿検査予備	一次・二次 未提出	朝 各自保健室へ提出
	25日(水)	13:30~	内科検診	全学年	持ち物: 体操服上下

保護者の方へ 女子の内科検診の服装について

女子は、下着の上に体操服を1枚を着た 格好で行います。
学校医さんが診る際には、養護教諭がお手伝いをします。



内科検診では、聴診だけでなく、皮膚の状態や、脊柱・胸郭・四肢の状態、栄養状態なども診てもらいます。特に今年からは、「運動器検査」も加わります。そのため、場合によっては体操服を脱いでもらうことがあります。お子さまの健康状態を確認し、正確に判断するために行いますので、ご理解ご協力のほどよろしくお願いします。