

ほけんだより

5

For Your Health

保健室

2018.5.24



元気で行って来ようね！

まもなく各学年の旅行行事が行われます。準備は最終段階に入っていますが、楽しく充実した行事にするために、体調管理をしっかり行いましょう。

- ・行事中は自分たちでトラブルを予防
- ・就寝時間を守って、十分睡眠をとる
- ・食べ過ぎ・飲み過ぎ注意
- ・寒さ、暑さ、日差し対策は自分で

帽子をかぶる、上着の脱ぎ着で体温の調節を薬の準備と使い方

必要な人は自分で準備し、友達とのやり取りはしないで
救急カバンには、学校においてあるものと同じ薬しか入っていません。基本的に飲み薬はありませんので、現在決まった薬を使っている人、使う薬が決まっている人、乗り物に酔いやすい人は、必ず準備してきてください。

3年生は特に、いろは坂で酔う人が多いので注意！！

具合の悪い人に対する思いやりの気持ちもよろしく願います！！

保険証について

現地で急な病気やけががあり、病院に行くときには保険証をファックスしていただくことで対応します。保険証そのものやコピーをお預かりすることはいたしませんので、よろしくお願いいたします。

修学旅行
宿泊学習
校外学習

まぶしい 5月



疲れがたまっていますか？

新学期が始まってから、約2か月。そろそろ緊張も解け、ひと息ついたところでしょうか。

それにしても4月5月は行事が目白押しで、忙しいですね。天候も安定しない時期な

のでかぜをひきがちですが、調子はどうですか？そろそろ疲れがたま

ってきているのではないのでしょうか？現在保健室に来る人はあまり多くはないのですが、なかにはうまく生活のリズムが作れなくて、悩んでいる人もいます。部活や塾など、毎日本当に大変ですよ。時間の使い方を工夫して、スケジュールをうまくこなしていきましょう。旅行的行事もあり忙しい日々が続きますので、十分に睡眠と栄養をとってこの時期を乗り切ってください。



健康診断は、順調に進んでいます

本日1年生の心電図検査が終わり、6月の耳鼻科検診を残すのみとなりました。保護者の方にも準備など、いろいろとご協力いただき、ありがとうございました。今年度は例年よりも少し遅めに内科検診があったこと、健診データの処理を行うシステムが新しくなったこともあり、治療のすすめを出すのが遅れております。申し訳ありませんがもう少しお待ちください。尿検査で異常のあった人にはすでにお知らせ済みです。異常の疑いがある人にだけ、治療のすすめを渡しますので、早めに医療機関を受診してください。もうすでに治療している人や、経過観察の人は治療の紙を提出する必要はありません。