

5月のほけんだより

令和5年5月20日
託麻中学校 保健室

新しい学年になり、早いもので1カ月以上が経ちました。体育大会も目前に、練習も毎日頑張っていますね。食事・睡眠を意識してとり、時にはリフレッシュできる時間を確保しながら、大事な本番で力が発揮できるように、体調管理や感染症対策を行ってくださいね。

5月の保健目標

「けがの予防を考えよう！」

けがの予防には、運動前の準備運動、そして睡眠・朝食を十分にとり、身体の状態を整えることが大切です。

体育大会が終われば次は中体連！けがなく全力を出せるようにしたいですね。

託麻中生、爪がのびている人をよく見かけます…！！

つめの切り方

形
四角く、角が少し丸い角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

長さ
爪と指の長さが同じ深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング
1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ 切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



健康診断の日程

6月前半までは下記の日程で実施しますので、事前の準備・当日の心構えをしておいてください。

日程	検診項目	対象者	注意事項
5月	19日(金)	検尿二次 検尿一次で所見がみられた人・一次未提出者	一次未提出者・一次で所見がみられた人にはお知らせを渡しています。
	25日(火)	眼科検診	1年生
	30日(火)	内科検診	1年1~5組
6月	1日(木)	眼科検診	2年
	6日(火)	内科検診	2年1~5組
	7日(水)		1年6~10組
	13日(火)		2年6~9組
	14日(水)	歯科検診	1年生+2年8・9組
15日(木)	眼科検診	3年	

健康診断の結果について

学校での健康診断は、自分の身体をよく知り、より健康に過ごしていくために実施されます。

また、学校での健康診断はスクリーニングであり、病気の疑いのある人にお知らせを渡しています。実際に異常があるかどうか、原因や治療法を知るためにも、医療機関での診療や検査をおすすめします。

専門医受診の結果、「以上なし」と診断されることもありますので、ご理解ください。

※歯科検診のみ全員に結果をお知らせします。
受診後は、学校への連絡票をご提出ください。

早めの専門医受診を！



SC(スクールカウンセラー)の先生を紹介します

今年度も、昨年度から引き続きお二人の先生が担当されます。

○^{なまかわ}生川 ^{はるか}悠先生 (公認心理士) 現在産休中で、7月から復帰されます。

勤務日：原則 水・金曜

勤務時間：9:00~13:00 または 13:00~17:00 (3~4時間)

○村上 あずさ先生 (臨床発達心理士)

勤務日：4~6月まで奇数週は月曜、偶数週は水曜

7月以降は原則第2・4月曜(水曜に来られる場合もあります)

勤務時間：9:00~17:00 (7時間)

※曜日や時間が変わる場合もありますので毎月の保健だよりでお知らせします。

※相談したい人は、担任の先生または保健室に連絡してください。

<5・6月の予定> 村上先生:5/29(月)、6/5(月)、6/14(水)、6/19(月)

いずれも時間は9:00~17:00です



打撲

ぶつけたときにおきるケガ。皮膚の下が傷ついている

主な症状

- 内出血。はじめ赤く、日がたつと、青や紫色に変化していく。
- はれ ●痛み

起こりやすいのは
全身



ねんざ

関節をひねったとき起きるケガ。じんたいなどが傷ついている

主な症状

- はれ
- 変色、変形
- 動かせないほど、強く痛む

起こりやすいのは
足首、手の指



肉ばなれ

急に激しい動きをしたとき起きるケガ。筋肉が傷ついている

主な症状

- 突然の激痛
- はれ
- 内出血

起こりやすいのは
太もも、ふくらはぎ



疲労骨折

くりかえし力が加わることで起きるケガ。骨が折れている

主な症状

- 慢性的な痛み
(がまんできる程度の痛みで、気づきにくい)

起こりやすいのは
足の骨

