



ほけんだより 4月



平成29年4月27日 嘉島中学校 保健室

新学期がスタートして、みなさん新しい学年にはなれましたか？4月、5月は心身共に疲れが出やすく、体調も崩しやすい季節です。5月に入るといよいよ体育大会の練習が始まります。5月3日～7日までの連休が良いリフレッシュの機会になるよう、家庭でも過ごし方を考えてみましょう。

5月の保健行事

9日（火）	13：25～	1年内科検診
11日（木）	13：25～	2年内科検診
12日（金）	13：25～	3年内科検診
18日（木）	14：00～	1年全員・2・3年症状のある生徒 耳鼻科検診
23日（火）	8：50～	歯科検診



5月23日に歯科検診が行われます。その日は、朝ご飯を食べたら、丁寧に歯磨きをして登校しましょう。また、鏡をみて、歯ぐきが赤くはれぼったい人は、歯肉炎の可能性があります。夜の歯磨きの時、歯ぐきにブラシをあて、弱い力で優しくマッサージするように磨いてみましょう。検診まで、3週間あります。引き締まった歯ぐきに変わります！歯肉炎ゼロをめざしましょう！！

* 今後お知らせしていきます。

●尿検査・・・再検査・精密検査が必要な人だけに連絡します。連絡がなかった人は、異常なしです。

※歯科検診の結果は、全員に通知します。内科検診の結果は、学校医の先生から指摘があった人だけに通知します。視力の再検査も今後行います。

体育大会の練習が始まります



1日のスタートは朝食から

これから体育大会の練習がはじまり、体も心もへとへとになります。この時期に一番大切なのが、睡眠（休養）・栄養（朝食）です。睡眠は、一日使った脳と体を休ませ、傷ついた細胞を修復する大切な時間です。朝ご飯は、一日の活動を安全に行うための大切なエネルギー源です。5月は「生活振り返りチェック」を8日（月）頃、行います。きつい時こそ、規則正しい生活を心がけましょう。

また、これからは熱中症に注意しなければいけません。練習中は、帽子の着用や必要な人は長袖着用など熱中症・紫外線対策をしっかりと行い、水分補給をこまめに行って下さい。タオルも忘れないように

☆☆感染症情報☆☆

県内では、まだまだ感染性胃腸炎・インフルエンザ等の発生が続いています。2週連続で増加しています。ゴールデンウィーク中に部活動の試合や遊びで外出する機会が多いと思います。こまめに石けんを使い手洗いしたり、十分な栄養・休養・睡眠を心がけましょう。

☆☆日本スポーツ振興センターから☆☆

本年度も登校・下校（通学路）中や部活動中（学校管理下）でのけがなどで病院を受診された際は、担任・保健室までお知らせください。

※手足口病・・・1～5 歳までに多いが成人でも感染。3～5日の潜伏期間を経て、主症状は発熱、手のひら・足の裏・おしり・口の粘膜の発疹。感染経路は飛沫感染（咳・くしゃみ等のしぶきに含まれるウイルス）や経口・接触感染（水疱内や便内のウイルスが口や眼などの粘膜に入る）。

保護者の方へ

※災害給付制度「日本スポーツ振興センター」の掛け金のうち、保護者負担額 400 円を PTA 会費と一緒に集金させていただきます。（5月中旬頃）お子さんが学校管理下でケガ等をされ申請する場合、必要な書類を作成するためにお子さんに話をうかがいます。お子さんがケガ等された場合は、保健室を訪ねるようにお伝え下さい。