

ほけん通信

塩竈市立第一中学校
保健室
令和3年5月31日

蒸し暑い日が増えてきました。例年、梅雨明けの時期から熱中症が増えてきます。こまめな水分補給はもちろん、食事をしっかりとるなど、規則正しい生活を送るよう、ご家庭でもお声がけいただければと思います。

6月の健康診断日程

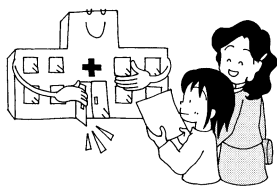


検査内容	月/日	対象	時刻
尿検査回収日 (2次)	6/2 (水)	2次検査対象の生徒 前回未提出の生徒	
内科健診	6/11 (金)	2年生	13:00~
歯科健診	6/17 (木)	全校	8:50~

尿検査で所見のあった人は二次検査を行います。対象者には前日に尿容器を配付する予定です。前回提出できなかった人もこの日に提出します。

健康診断結果について

今年度の定期健康診断も半分を終えました。各健診で所見のあった人にはお知らせのプリントを配付していますので、できるだけ早めに医療機関を受診してください。



災害共済給付制度について

学校管理下（授業中、部活動中、登下校中など）で起こったけがについては、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度で、医療費の給付対象になることがあります。申請を希望される場合は、養護教諭までご連絡ください。手続きに必要な書類をお配りいたします。



ポケットにハンカチ・ティッシュ

「手をふく」、「汗をふく」、「鼻をかむ」、「せきが出る時、口にあてる」などの他に、いざという時にけがの手当に使ったりと、普段の学校生活の中で、ハンカチ・ティッシュを使う機会は数多くあります。

保健室に来室した生徒の話を聞いてみると、「ハンカチ・ティッシュを忘れてきた」、「カバンに入っている」、「机に入っている」など、必要な時にすぐ使える状態になっている生徒は少ないように感じます。いつでも使えるように、毎日清潔なハンカチ・ティッシュを準備し、すぐ出せるようポケットに入れておく習慣をつけたいものです。

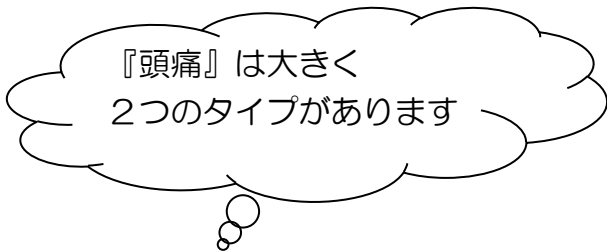
ハンカチもってきた？



梅雨で天気が悪くなると頭痛がひどくなる!!



という人が多いです…。

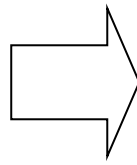


『頭痛』は大きく
2つのタイプがあります

①緊張性頭痛

血行が悪く、筋肉が収縮して起こる。

- 締めつけられるような痛み
- 首や肩のこりがある
- ふわふわするようなめまい
- パソコン・スマホ等の使用で痛みが出る

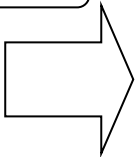


温めたり、体を動かしたり、首・肩のストレッチやマッサージをしたり、入浴したり血行をよくするようにすると少し楽になる。

②片頭痛

血管が拡張することで起こる

- スキンスキンと脈打つ痛み
- 光・におい・音が不快に感じる
- 吐き気がすることがある



痛いところを冷やしたり、静かな場所で横になると少し楽になる。

頭痛のタイプによって対処が違います。また、その他の原因で頭痛になっている場合もあります。痛みがひどかったり、頻繁に痛くなる場合は一度病院を受診することをお勧めします。



梅雨時も健康で過ごすために

雨の日が続き、ジメジメと湿気の多い毎日です。こんなときはつい気分もしめりがちに…。晴れた日には外で元気にからだを動かしてリフレッシュを心がけましょう。梅雨時にも健康で過ごすために、次のことに注意してください。

<p>食中毒要注意</p> <p>「しっかり」手を洗い「清潔な」タオルでふくことが、食中毒予防の基本!</p>	<p>熱中症に注意</p> <p>湿度の高い梅雨時も要注意。体育館の窓は開けて、無理はしないこと。</p>	<p>事故やケガに注意</p> <p>傘さして視界が悪くなりがちに。廊下もすべりやすくなるので気をつけて。</p>	<p>からだや衣服を清潔に</p> <p>汗ばむ季節。毎日入浴して気持ちよく過ごそう。衣服の洗濯もこまめにね。</p>
--	--	--	--