

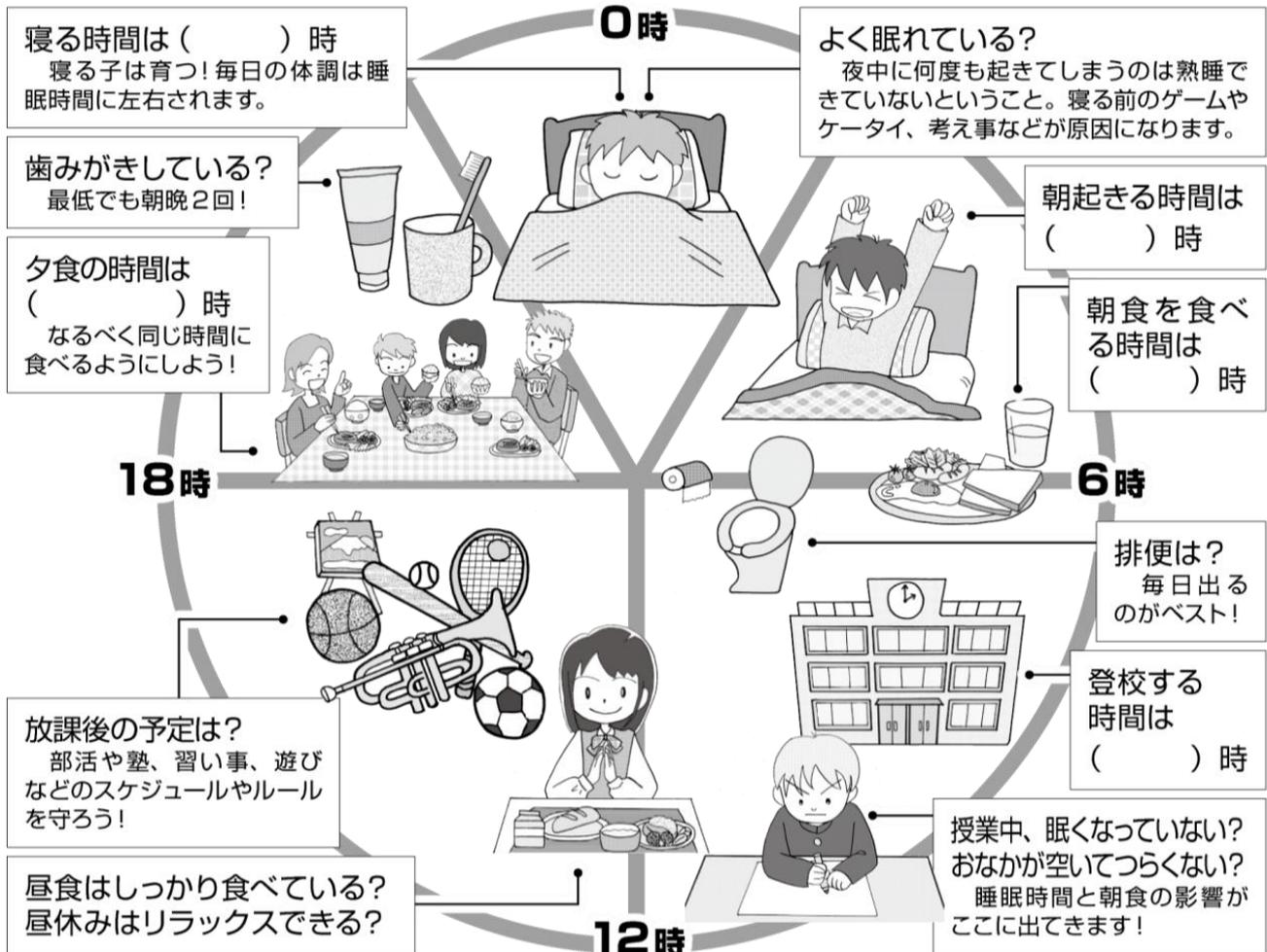
# ほけんだより



令和元年5月  
千葉市立若松中学校  
保健室

ゴールデンウィークも終わり、体育祭をはじめとする大きな行事が続きますので…

## 自分の生活リズムをつくろう!



### 生活リズムを整えるポイントは、「睡眠・運動・栄養」

上の図を見て、自分ができていない所を見つけ、そこを改善することを、今年度の生活目標にしましょう!

#### 今後の保健行事>

- 5月 8日(水) 尿検査(4/12に忘れた生徒、陽性だった生徒、管理中の生徒)
- 5月 23日(木) 耳鼻科検診(2年生、1,3年生抽出者)
- 5月 24日(金) 尿検査(2次検査)
- 5月 26~29日(土~水) 3年生修学旅行引率・代休 ※保健室を閉鎖します。
- 5月 31日(金) 内科検診(1年1,2,3組)
- 6月 5日(金) 内科検診(5/31に欠席した1年生、1年4,5組、特別支援学級)
- 6月 12日(水) 内科検診(前回までの欠席者、3年生)
- 6月 13日(木) 眼科検診(1年生、2,3年の抽出者)
- 6月 19日(水) 内科検診(前回までの欠席者、2年生)

4/12 忘れた生徒は必ず提出してください。今回は最終です。

## 大型連休も終わり本格的に体育祭の練習が始まります！

しっかり準備運動をして怪我を防止しましょう。でも怪我をしてしまったら… 覚えておいてください

**あり傷** …や切り傷などで出血しているときは…  
水道水で汚れを洗い流し、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

**はな血** 鼻をつまんで下を向く。  
なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

上を向いたり横になったり首の後ろを打たないで！

**だぼく・ねんざ** ときゆびには…  
心配が残る場合は＋受診してみましょう。  
おぼえておいてね♡

**RICE療法**  
Compression: 伸びる包帯を巻くなどで圧迫する！  
Elevation: 打ったところを心臓よりも高くする！

安静。冷却  
圧迫。挙上！

Rest: 動かさず安静に！  
Ice: 氷のうなどで冷やす！

## おうちの方へ

### 1 健康診断の結果について

健康診断へのご協力ありがとうございます。4月12日実施分の尿検査について、連絡のなかった場合は異常ありません。次回は5月8日となります。4月12日未提出者については今回が最終になりますので、忘れずに提出してください。また、4月17日及び24日に実施した歯科検診については全員に結果を配付します。

### 2 医療券について

要保護、準要保護家庭の生徒で、検診結果「トラコーマ、結膜炎(アレルギー等の一過性のものを除く)」「白癬・疥癬及び膿痂疹」「中耳炎」「慢性副鼻腔炎及びアデノイド」「う歯(保険診療範囲内の治療全般・要注意乳歯を含む。ただし、歯科疾患管理料、歯科衛生実施指導料、フッ化物塗布等の予防措置および歯周疾患(歯肉炎)の検査料、除石等の処置については対象外)」の所見があった場合は医療券が交付されます。医療券の交付は有効期限を考慮し、6月末を予定しています。医療券が交付されてから受診してください。医療券を使用する場合、交付日より前に受診したものは対象外となりますので、あらかじめご承知おきください。なお、今年度から医療券は希望制になります。検診後対象生徒に希望の有無について回答していただくお手紙を配付し、希望された場合のみ医療券を交付します。

### 3 体育祭等に伴う体調管理について

5月に入り暑さが増しています。4月中内科的要因で来室した生徒(56件)の約半数が「具合が悪くなった原因」に「疲れ」「寝不足」を挙げています。これから体育祭の練習が本格的に始まり、運動量も増加し、体力の消耗も大きくなると予想されますので、健康管理をお願いします。また、熱中症予防に水分補給やけがの防止に爪を切るなど声掛けをお願いします。