

保健だより 5月



2021年5月 貝塚市立第二中学校 保健室

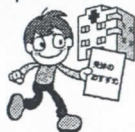
風薫る、さわやかな季節になりました。新緑の中の若葉は、よく見ると1枚1枚色合いや形が違ってきます。それぞれが生き生きと輝いて、美しい景色をつくりだしています。みなさんも一人ひとりが自分のペースで、元気に過ごせるといいですね。



5月の健康診断の予定

日	時間	検査項目	対象	準備すること
5/7(金)	1, 2限	内科検診	3年生	体操服登校 (半そで上下の上にジャージ) ※検診時は半そで体操服
5/11(火)	午前中	尿二次検査	再検査者 未提出者	朝起きてすぐの尿をとってくる (容器は前日に渡します。)
5/13(木)	2, 3限	耳鼻科検診	1年生	前日までに耳掃除をしましょう
5/26(木)	1~4限	歯科検診	全学年	しっかり歯を磨いて 登校しましょう

「検診結果のお知らせ」について



各健康診断の結果について、視力はB以下(矯正視力の人ではC以下)の人、その他の検診(聴力・尿検査・内科・心臓・歯科等)については所見のあった人に「結果のお知らせ」の用紙をお渡しします。

お知らせをもらったら、一度、病院で診てもらっておきましょう。

なお、内科検診や眼科検診、耳鼻科検診の結果で、アレルギー疾患等、すでに本人が自覚しているものについては検診時に指示・指導されていますので、特にお知らせ用紙は出しません。症状が重くなれば受診するようにしてください。

すべての検診が終了後、1学期末には全員に健康診断結果一覧をお渡しします。

5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

新 型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。



- ・散歩中の犬が間違っただけで飲みこむ
- ・足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- ・海に流れこみ、カニやタコが絡まる

マ スクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ・ひもを持ってはずす
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う



~4月の健康診断の様子から~

* 1, 2年生の内科検診では、「お願いします。」「ありがとうございました。」と挨拶してくれる人が多く、校医の先生から「きちんと挨拶してくれて礼儀正しいですね。」とほめていただきました。



また、数人の人が脱いだジャージをきちんとたたんでイスに置いているのを見て、とても感心されていました。

* 聴力検査は1, 3年生のみですが、どちらもとても静かな状態で検査することができました。近くを通る人の協力もあり、休み時間でも検査できるほどでした。



また、3年生は、クラスでの連絡や放送を聞いて素早く集合し、『どう並びますか。』と聞いてくれて、自分たちで整列する姿も見られました。さすが3年生ですね。



新学期が始まって1か月。環境の変化や緊急事態宣言の影響で、疲れやストレスがたまっていませんか。
自分なりの方法を見つけ、ストレスと上手につき合みましょう。

自分に合ったストレス解消法を見つけよう!

例えばこんな方法があります

友だちに話す



部屋の片付けをする



本を読む



ゆっくりお風呂に入る

