

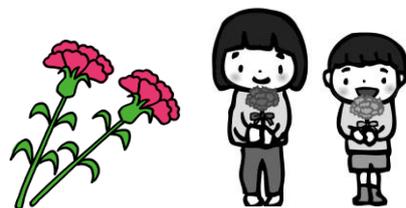
# ほけんだより 5月

令和4年5月6日  
川口市立上青木中学校  
保健室発行

## 今月の保健目標

生活リズムを整えよう

学校のお母さん?!



4月初め、保健室のドアをそっとのぞく顔があった。「あっ、よかった。保健室の先生変わらなかった。」そう言ってホッとした表情で新学年の教室へ向かった生徒がいた。また別の日、いつも私を見かけると笑顔で手をふってくれる生徒がいる。だからその生徒が手をふると私も笑顔で手をふりかえすよう心掛けている。その生徒が「先生はみんなのお母さん！」そう言った。なんだかとても嬉しかった。私が目指す養護教諭は、けがをしたり具合が悪い時には痛いところにそっと手を当ててあげたり、悩んだり困ったりしたときに正しい道へ導く手助けができる、そんな『お母さん』みたいな養護教諭になりたいと思っているからだ。『学校のお母さん』になれるように、これからも生徒ひとりひとりの心と体に寄り添っていきたいと思うことができた出来事だった。

新学期が始まって1か月。緊張していた心と体に疲れが出る5月。「辛いな、疲れたな」と思うことがあったら、保健室に話に来てほしい。いつでも保健室のドアは開いているから…。

## 今月の健康診断

月日	時間	対象者	健康診断
12日(木)	朝	全学年	尿検査1次
12日(木)	13:30	3年1~3組	内科検診
13日(金)	朝	前日忘れた人	尿検査1次(予備)
13日(金)	13:30	2年1~3組	内検検診
16日(月)	9:30	選別者、1年生	心臓検診
18日(水)	13:30	全学年	眼科検診
19日(木)	13:30	3年4~6組	内科検診
25日(水)	朝	該当者	尿検査2次
26日(木)	9:00	歯科健診	2年生

## 健康診断の結果をお知らせします

治療や再検査が必要な人は早めに医療機関を受診するようにしてください!



注：学校での健康診断は疾病・異常の疑いがあるものを選び出すスクリーニングです。そのため、専門医を受診した結果、「異常なし」と診断される場合があることも、どうかご理解ください。

### <健康診断の事後措置～健康診断が終わったあとは～>

○健康診断の結果に基づいて次の措置をとります。(学校保健安全法第14条)

① 疾病の予防措置 ② 治療の指示 ③ 運動及び作業を軽減する等の適切な措置

けっかをあうちのひととよく議を

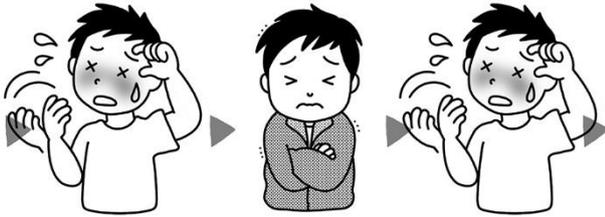
○児童生徒、保護者へ健康診断の結果を通知します。(学校保健安全法施行規則第9条)

健康診断を行った後、21日以内に通知



# 熱中症注意です！

寒暖の差が大きい5月。



衣服の調節 こまめに、ね。

今年は例年以上に寒暖差が激しいように感じます。一日の中でも登下校時と昼間では温度が大きく異なるので、上着や中に着る服で、うまく体温調節をしましょう。

新型コロナウイルス感染症の流行前から、5月は熱中症が原因と思われる体調不良で早退する生徒が多かったように思います。マスクを着用する今の時期はより一層「マスク熱中症」にも注意が必要です。

睡眠不足は熱中症のリスクを高めます。中間テストに向けて頑張っている人も多いかもしれませんが、睡眠時間も大切にしてください。

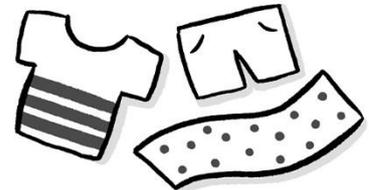


## 春夏の衣服におすすめの素材とは!?

5月になると、日差しが強くなり、暑く感じる日も増えてきます。この時季をなるべく快適に過ごすために、衣服の素材に目を向けてみませんか。

綿

衣類に最も多く使われている素材。肌触りが良く、吸湿性や通気性に優れているため、Tシャツやブラウス、下着、タオルなど幅広く使われている。



麻

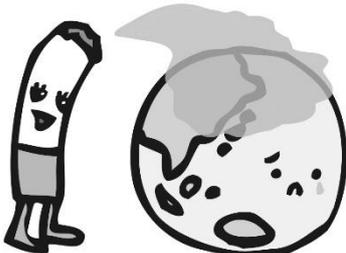
通気性がよく、涼しい着心地が特徴。

ポリエステル

化学繊維の中でよく使われている素材。綿が混ざったものもある。最近では、汗を吸っても素早く乾いて、サラッとした着心地が続く「ドライ（速乾）Tシャツ」も人気。



せかい  
5/31 世界きんえんデー



保健室前の掲示板に「タバコ」についての掲示を作成する予定です。

—お知らせ—

必要な方に生理用品をお渡ししています

<設置場所>保健室および南棟1階トイレ

生理用品の返却は必要ありません。困ったら利用してください。

