

# 保健だより 3号

平成29年5月11日  
浦添市立 浦添中学校  
発行：保健室

5月保健目標  
健康診断結果から健康状態を知ろう  
(積極的な検査と治療)

## 医師健診のお知らせ

4月から続いている定期健康診断が、医師健診で終了となります。からだの中の音を聴いたり、皮膚、背骨、まぶたの裏などを見て健康の様子を調べます。4月の初めにお配りした学級の割り当て日と異なっています。確認をお願いします。注意事項もしっかり確認してください。

## 検査日程と学年割り当て

日程	学年学級割り当て	時間	検診場所
5月17日(水)	3年1, 2, 3, 4, 5組	1時40分~	保健室
5月24日(水)	3年6, 7組 1年1, 2, 3組		
5月31日(水)	1年4, 5, 6, 7組 2年1組	〃	〃
6月7日(水)	2年2, 3, 4, 5, 6組	〃	〃

★校医の先生を紹介します。お世話になります。  
下地克佳先生(下地内科)

内科の校医さんは  
こんなことを調べます!

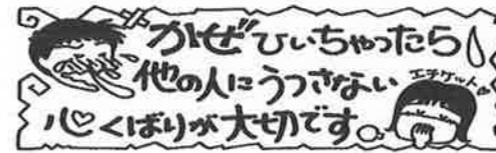
- ① 心臓や呼吸器に異常はないか
- ② 栄養状態(全身の様子や血圧)に異常はないか
- ③ 皮膚の状態に異常はないか
- ④ 背骨、胸郭、四肢に異常はないか

## 検診前日の準備

1. トレパン登校・体育着上下の準備  
(特に女子はジャージ上着を使うので忘れないようにしよう。) 検診時は体育着です。
  2. 手足の爪を切って、お風呂に入り体を清潔に。
  3. 汗ふきタオル(体育の後)・ハンカチを身につけましょう。
- \* 検診当日は、トレパン登校(中から体育着上下着用)**

## インフルエンザ罹患生徒が増えています。

連休前より、数人の生徒の罹患報告がありました。今週に入り増加しています。5月11日現在1年生4人 2年生5人 3年生4人インフルエンザで欠席しています。現在インフルエンザB型が中心です。



## インフルエンザと診断されたら

「発症を0日とし、5日を経過」かつ、「解熱後2日を経過するまで」までは出席停止です。インフルエンザにかかったら「早く治す」「感染を拡げない」ことを優先し、きちんと休養しよう。朝から体調が悪いが登校している生徒もいます。登校前に健康チェックをお願いします。インフルエンザ罹患後登校する際は、「インフルエンザ回復届」を必ず持参してください。

## インフルエンザ 予防警報発令中!

\* \* \* こまめにうがい \* \* \*  
 \* \* \* 手洗い \* \* \* 人混みをさける \* \* \*  
 \* \* \* 栄養 \* \* \* 運動 \* \* \* 睡眠 \* \* \*  
 \* \* \* 換気 \* \* \* 保温 \* \* \* 下着 \* \* \* 受診 \* \* \*



## 生活リズムを整えましょう

新学期がスタートして1カ月が過ぎ、ゴールデンウィークも終わりました。そろそろ体調をくずして保健室にくる人が多くなっています。生活リズムを整えて、元気に毎日を送りましょう!

新学期の疲れはないですか?

**リラックスさせましょう**

- 好きなことをする時間をとる
- ぬるめのお風呂で疲れをとる
- 生活リズムを整え、早寝と朝ごは人が大事
- 心にかく笑顔で過ごしてみる

## 「まだ早い」と思っていたら...意外と多い? 熱中症

5月6日は立夏。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。「え? 夏の病気でしょ?」実は、急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。休み明けの急な激しい運動も危険。

**<ここがポイント>**

- GW明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 屋外ではぼうしをかぶる
- こまめな休憩と水分補給

部活でも、チームメイトに気を配ってあげてくださいね。