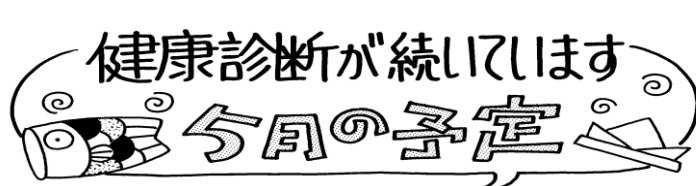


保健だより 5月号

ゴールデンウィークはどのように過ごしていますか？新学期が始まり約 1 ヶ月が経過しました。環境が変化し疲れを感じる人もいると思います。5 月は定期試験、3 年生は修学旅行・1.2 年生は研修旅行などさまざまな行事が控えています。長期休み中に生活習慣や食生活などリズムを崩してしまうことで体調不良を引き起こしてしまい行事に参加できなくなる可能性もあります。生活リズムを崩すことなく、心と身体をリフレッシュして有意義な生活を送りましょう♪



日付	検診名	対象	服装等
5月2日(水) 朝回収	腎臓検診	全学年 (前回未提出者)	全日に容器配布
5月10日(木) 9:00~12:00	歯科検診	1年生	制服
5月24日(木) 9:00~15:00	歯科検診	2, 3年生	制服
5月31日(木) 9:00~11:30	内科検診	2年生	体育着

検診日程変更のお知らせ

1 年生対象の貧血検診の日程が変更になりました。6 月 11 日実施となります。

日付	検診名	対象	服装等
6月11日(月) 13:30~15:00	貧血検査	1年生	制服

お世話になる先生方

内科	金子 明弘	先生
歯科	前橋 潮	先生
眼科	田口 隆裕	先生
耳鼻科	島田 均	先生
薬剤師	佐山 勝英	先生

よろしくお願いしますっ



保健室より



ご挨拶
遅くなりましたが...
保健室の
小林美絵と工平悠加です！
1年間よろしく
お願いします♪



❀修学旅行・研修旅行について❀

冒頭にもありますように、5月には修学旅行・研修旅行が控えています。普段とは違う環境や場所に行くことになります。自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることができるように準備をしておきましょう！＊不安なこと・気になることがあれば気兼ねなく保健室まで♪

【体調を整えよう】

食事・睡眠・生活習慣など、体調不良の原因を作っていませんか？みなさんの1つ1つの行動はすべて身体の健康に関係しています。慣れない場所に行くことで普段よりも体調を崩しやすくなります。それを防ぐためにも今日から規則正しい生活を行いましょう♪食事の時間や睡眠時間等を工夫して充実した旅行にしてください。

～乗り物酔いの心配な人へ～

旅行中はバス移動が殆どです！乗り物酔いがひどい人は酔い止めを服用するだけでなく下記の対策により症状が抑えられる可能性もあります。実践してみよう♪旅行中の寝不足注意！！

前日はたっぷり寝る

満腹や空腹をさける

朝ごはんは、脂っこいものは食べない

酔い止め薬を飲んでおく

バスは前のほうに座る

乗り物酔いをする人のために

「楽しみだけれど、乗り物酔いが心配…」という人もいます。こんな対策で、不安を吹き飛ばそう！

時々速くの景色を眺める

体を締めつけない服装で

読書や細かい作業をしない

友だちと話してリラックス

吐きなくなったら、吐けばいい。と気楽になる

【薬を準備しよう】



普段から薬を服用している人や常備薬が必要になりそうな人は、痛み止め・頭痛薬・酔い止め・胃腸薬・目薬・ばんそうこう等、今のうちに準備をしておきましょう。「薬はあげない！もらわない！」自分で準備します。通常の学校生活と同様に飲み薬はありません！！

あなたは
きちんとみがけてる？

6月4日
～6月10日

歯と口の健康週間☆

歯みがきは食後3分以内が効果的！

むし菌がでやすいのは食後5～20分。

食べたらずぐみがく

学校でもみがこうね。

歯ブラシはきれい！？

1タイヨ

毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

歯の1本1本をていねいにみがこう！

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。

あーん

1か所を10回くらいみがくといいよ