

ほけんだより がつ 5月

2021年4月30日(金)
枚方市立中宮中学校 保健室



新年度が始まって約一か月。新しい環境にはもう慣れましたか？明日からゴールデンウィークが始まります。慣れない場所で過ごし少し疲れてしまった体や心をリフレッシュする良い機会です。

夜更かしやタブレット機器の使用に注意し、なるべくお家のなかで過ごしましょう。軽いストレッチなどの運動も忘れずに!!

健康診断のお知らせを渡しています!

歯科検診結果	全員に渡しています。
視力検査	B以下(1.0未満)の視力の人に渡しています。
内科検診結果	順次、おしらせの必要な人に渡しています。



結果の中に「受診(検査)されることをおすすめします」という一文があってもまだ受診していない人は、できるだけ早めに受診してください。受診後、「受診報告書」を担任の先生に提出してください。

5月・6月の検診予定

耳そうじをしてきましょう!
耳の中のミゾを綿棒でなぞる程度で十分です。



日にち	項目	時間	対象者
5月	6日(木)	耳鼻科検診	10:00~ 1年生
	14日(金)	尿検査2回目	朝、保健室に提出 前回未提出者・二次対象者
	20日(木)	12誘導心電図(心臓二次)	13:30~ 全学年の対象者
	26日(水)	尿検査3回目	朝、保健室に提出 二次三次対象者
6月	14日(月)	心臓聴診専門医聴診	13:30~ 全学年の対象者
	※眼科検診は延期となりました。現在日程を調整中です。決まり次第お知らせいたします。		

定期的に歯医者さんへ行きましょう♪



歯みがきだけでは取れないよごれは、歯周病の原因に……

歯科検診を終えて、学校歯科医の先生より

歯の表面がきれいでも、歯石がたまっていたり、歯ぐきが腫れていると、普段、しっかり歯みがきができていないことはすぐにわかります。将来の歯の健康のために、丁寧に歯を磨きましょう。

「虫歯がない=受診なくて良い」ということではありません。
「受診されることをお勧めします」、というお知らせを受け取った人は、かならず受診してください。

朝の健康観察・検温を忘れてしまった時は…

中宮中学校では、「健康観察カード」に毎朝の体調・体温を記録して、朝教室で提出・点検することを決まりとしています。

たまには、朝の健康観察を忘れてしまうこともあるかもしれません。しかし…



体温をはかからないまま教室に行くのはやめてください…!!!

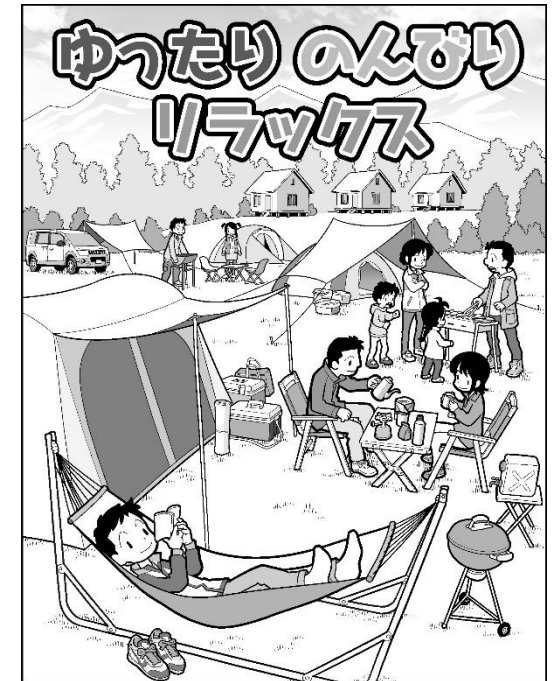
体調の悪さに気づかないまま教室に行くと、周りの人に感染させてしまう危険があります。教室に入る前に、かばんをもったまま、職員室前の検温コーナーへ来てください。

ゴールデンウィーク明けは…

心身の疲れが出やすい時期です



対処方法



違ってるところは全部で7カ所!