

保健だより

平成27年5月1日

5月号

長野中学校

新学期が始まってから1か月が過ぎ、さわやかな風が吹く季節となりました。この時期は、五月病という言葉があるように、心身の不調が現れやすいときです。

適度な緊張は必要ですが、定期的に気分転換をしてリラックスすることも心の健康のために大切です。規則正しい生活の中に、ゆったりと過ごす時間を取り入れ、心にも栄養を補給しましょう。



5月 14日(木) 歯科健診 さくら、のぞみ、1年生 2-1、2-2、2-3
25日(月) 眼科検診 全員
27日(水) 耳鼻科検診 2-1、2-2、2-3
28日(木) 内科検診 2-4、2-5、2-6、1年生、前回欠席者
※尿検査予備日 5月14日(木)、15日(金)

ストップ!! 乗り物酔い



修学旅行など、学校行事でも乗り物の利用が多い時季。十分な睡眠等で体調を整えておくことはもちろんですが、他にもこんな予防法があります。試してみてください。

乗る前には…

- ゆつとり
きつめの服、ベルトは避ける
- おなかいっぱい
直前の食事は少なめに
(満腹・空腹は厳禁)
- 酔い止めの薬を飲む

乗った後には…

- 頭をあまり動かさず
遠くの景色を見る
- 読書、スマホ、ゲームは控える
- 私は酔わない
「自分は酔わない」と強く思う

～保護者の方へ～ 健康診断結果のお知らせについて

4月から健康診断を行っています。疾病や異常の疑いがある場合には、診断結果を家庭にお知らせしますので、なるべく早めに専門医で受診していただき、その結果について学校にお知らせください。

なお、学校での健康診断はスクリーニング(疑わしきものを選び出すもの)ですので、受診の結果、“異常なし”と診断されることもあります。

その点につきましても、ご理解いただきますよう、お願いいたします。