



令和3年5月6日
調布市立第四中学校
保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。連休中はゆっくり休むことができたでしょうか。新しい生活に疲れがたまっている人もいます。疲れたなど思ったときは無理をせず、ほっとひと息する時間を大切にしましょう。

4月に行った検診の結果、受診が必要な人にはお知らせをお渡ししています。受け取った人は、早めに医療機関を受診してください。5月も検診が続くので、スケジュールや詳細をしっかりと確認しましょう。



5月のスケジュール	対象	服装・注意点
10日(月) 腎臓検診一次	全学年	教室で回収
11日(火) 腎臓検診一次(予備日)	対象者のみ	保健室で回収
12日(水) 内科検診	3年生	ジャージ登校
20日(木) 耳鼻科検診	全学年	
27日(木) 腎臓検診二次	対象者のみ	保健室で回収
28日(金) 腎臓検診二次(予備日)	対象者のみ	保健室で回収

5月10日腎臓検診(尿検査)について

腎臓検診では、腎臓の病気や糖尿病ではないかを調べます。検診に必要な容器などは、**8日(土)の学活で配布**します。

なお当日提出できない場合は、保健室までお知らせください。



◆当日の朝、忘れないための工夫を紹介◆

- ・容器をまくら元に置いて寝る
- ・トイレに容器を置いておく
- ・玄関の扉に「尿検査!」とメモを貼る



5月20日耳鼻科検診について

耳鼻科検診では本校学校医の竹田数章先生に、耳・鼻・のどに疾患やアレルギーがないかを診てもらいます。毎年「アレルギー性鼻炎」と診断される人がいます。アレルギー性鼻炎の主な症状として、透明のさらっとした鼻水、鼻づまり、発作的で連発するくしゃみがあります。アレルギー性鼻炎などで、すでに定期的に受診している人は、検診の時に竹田先生に伝えてください。

耳鼻科検診では、鼻・のどの状態も診るので、検診中はマスクを外します。名前を呼ばれて座ったら、マスクを外して竹田先生の前に座りましょう。なお、調布市で検診に使用する耳鏡・鼻鏡は、全て滅菌消毒されたものを一人一個ずつ使用して行います。



名前 を呼ばれたら



マスク を外して先生の前へ

5月は体育祭があります

来週から体育祭の練習が始まります。すでに体育の授業では短距離のタイムを測るなど、少しずつ体育祭に向けた準備が始まっていますね。新型コロナウイルスの感性拡大を受けて、昨年からは体を動かす機会が減っています。運動不足の人もたくさんいると思うので、しっかり準備運動をしてから練習に臨みましょう。



また昨年度の後期保健委員会でも呼びかけをしましたが、まだまだ爪の長い人が多いです。爪が伸びたまま生活していると、爪が割れたり、剥がれたり痛い思いをしてしまいます。さらに爪はとても硬いので、不意に友達のことを傷つけてしまうこともあります。また、爪の裏には細菌やウイルスがたまりやすいので、爪を切ることで感染予防のひとつにもなります。爪の長さは“手の平から指を見て、爪が指からはみ出さない”が目安です。こまめに爪を切って、清潔な指を目指しましょう。



疲れた時のリフレッシュ方法を探してみよう

疲れた時、みなさんはどう過ごしていますか？新しい環境に慣れるまでの時間は人それぞれ。緊張したり、気を遣ったり、いろんな神経を使って疲れている人もたくさんいるはず。私も春の新生活は苦手なので、のんびりお風呂に入って、ゆっくり寝るようにしています。疲れた時は無理をせず、自分にあったリフレッシュ方法を探してみましょう。

①とにかく体を動かす。



おうちでじっくりストレッチもいいですね。忙しい時は、太陽の光を浴びるだけでもOK！十分なリフレッシュ効果があります。

②気持ちを書き出してみる。



今日はどんな1日だったかな。モヤモヤ？どきどき緊張したかな？振り返ってみることも大事

③まわりの人に相談する。



誰に話すと落ち着く？
家族、友達、先生、カウンセラーさん。保健室も待っています♪

④好きな音楽を聴く。



みんなはどんな音楽が好きですか？今度教えてください。

前期保健委員会が始まりました

「みんなが安心して過ごせるような環境にしたい」「とにかく人のためになりたい」と強い気持ちを持った保健委員のメンバーが今回も集まってくれました。保健委員会では、校内の石けんボトルの交換やトイレトペーパーの補充、教室の換気などを行っています。また今年の「Drニュース」では、感染症予防や応急手当、睡眠時間などを取り上げて、お便りや掲示物を作成する予定です。今後の保健だよりでも、活動の様子を紹介していきます。お楽しみに！！



↑昇降口前のお花、きれいですね♪