

ほけんだより 5月

令和5年5月15日(月) 調布市立調布中学校 保健室



日によっては、夏日目前まで気温が上がる日も出てきました。まだまだ暑さに身体が慣れていない時期です。体育祭練習が本格化し、保健室からも皆さんの気持ちの高まりを感じる一方で、心配なのは熱中症や疲れによる体調不良です。身体のメンテナンスも意識できると良いですね♪

熱い体育祭シーズンを乗り切るポイント



こまめな水分補給は必須です

調布中では、水・お茶類・スポーツドリンクを入れて水筒を持ってくることができます。

熱中症対策として、各自で水筒を持ってくることをおすすめします。

こまめに水分補給をすることで、身体に効率よく水分が吸収されます。



朝食・睡眠に気を配ろう

体育祭練習で体調不良になる人の中に、睡眠不足・朝食欠食の人が多くいます。体育祭シーズン中は、特に気を配って生活できると良いですね。



準備体操はしっかりと



準備体操を十分に行わないと、怪我につながります。特に足のストレッチは念入りに行いましょう!

意外と多い!爪による怪我・トラブル!

爪の長さをチェック!

おぼえておこう!
つめの切り方

かたち
形



し かく かく かく かく かく
四角く、角が少し丸い
かど まる かく まる かく
角を丸めることで、皮膚
く こ
に食い込みにくくなります。

し あ
仕上げに
ヤスリがけ

なが
長さ



つめ ゆび なが おな
爪と指の長さが同じ
ふか
深づめにならないように、
しろ ぶ ぶん すこ のこ
白い部分を少しだけ残し
ます。

き
切るタイミング

しゅうかん かい め やす
1週間に1回を目安に
ふる あ
お風呂上がりがおすすめ。
すいぶん す やわ
つめが水分を吸って柔らか
くなり、切りやすいです。

き 切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかり、
わ 割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



令和5年度

お世話になる
学校医の先生です



内科:井上 好央 先生(西調布井上クリニック)
耳鼻科:齋藤 慶子 先生(さいとうクリニック耳鼻咽喉科)
眼科:大野 理子 先生(調布眼科医院)
精神科:橋本 和幸 先生(調布はしもとクリニック)
歯科:相田 忠輝 先生(ローレル歯科医院)
薬剤師:山本 純夫 先生(仙川薬局)



健康診断や健康相談、環境衛生検査等でお世話になります。
学校医の先生方に相談したいことや質問等があれば、保健室まで。



生徒の皆さん
保護者の皆様へ

健康診断結果のお知らせについて

学校での健康診断は、一人一人の発育や健康状態を把握するために行います。病院などで受ける検査とは違い、「学校生活を送る上で注意すべきことはないか」「疾病の“疑い”はないか」を調べるものです。そのため、学校での健康診断結果は、確定されたものではありません。お知らせをもらった人は、医療機関の受診をおすすめします。

また、以下のお知らせは、医療機関を受診し、用紙を学校に提出しないと、プールの授業に参加できません。安全にプールの授業を実施するためです。ご理解いただき、早めに医療機関を受診してください。

- 各種欠席者検診のお知らせ(オレンジ色)
- 耳鼻科検診結果のお知らせ(藤色)
- 眼科検診結果のお知らせ(黄色)
- 内科検診結果のお知らせ(あさぎ色) ※一部
- 心臓検診2次結果のお知らせ



↳ 受診後に検査機関より渡された用紙を提出ください。



出やすい時期です

入学・進級から1か月。新生活への緊張がGWで緩み、心も身体も疲れが出やすい時期です。

誰しも疲れが出ます。疲れと上手に付き合えるかがポイントです。



5月の 寒暖差に気をつけよう

昼間は暑くても...



上着を用意するなど工夫をしましょう

夜は寒い

