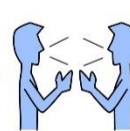
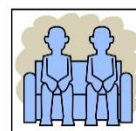


ほけんつうしん



令和3年5月7日
土浦第四中学校
保健室



今月の保健安全目標

- ・規則正しい生活をしよう
- ・けがの防止に努めよう
- ・安全な生活ができるようにしよう

緑のさわやかな季節になりました。5月は緊張が緩み、疲れがでたり、けがをしやすくなったりする時期です。特に、連休で生活リズムが乱れてしまった人は、リズムを戻して、けがや病気をしにくい体をつくりましょう。



5月31日は世界禁煙デー



5/31は、世界保健機構(WHO)が制定した禁煙をすすめるための日です。
どうしてタバコを吸ってはいけないの？

→タバコには害のある物質が200種類以上含まれていて、ガンや心臓病、呼吸器の病気などになりやすくなるのです。

ほかに、運動時に息切れが起きる、痰が絡む、肌が荒れる、髪の毛や服に匂いがつくなど、気になる害がたくさんあります。



熱中症に注意!!!



4月でも、最高気温が25℃近くなった日がありました。そうすると心配なのが熱中症です。その日の天気や気温を見て、自分の体力や体調に合わせ、無理をしすぎないようにしましょう。

<こんな日・こんな時は注意!>

○環境○

急に暑くなった日 日差しが強い
風が弱い 湿度が高い

○からだ○

久しぶりの運動 暑さに慣れていない
睡眠不足 もともと体調が悪い

<予防法>

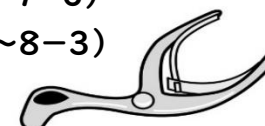
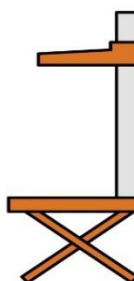
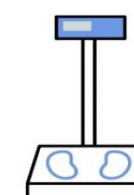
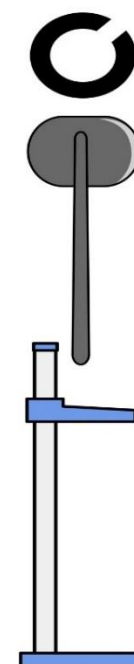
早寝・早起き・朝ご飯・こまめな水分補給・衣服の調節・・・どれも簡単にできることですよ!

めまい・顔のほてり
頭痛・吐き気など

こんな症状があれば



涼しい場所へ移動!
水分補給
体を冷やす



5月の健康診断

- 13日(木) 尿検査一次
- 14日(金) // 予備日
- 20日(木) 心臓検診(7年)
- 24日(月) 内科検診(9-1~9-3)
- 26日(水) 歯科検診(7-5, 7-6
8-4, 8-5)
- 27日(木) 尿検査二次
- 28日(金) // 予備日
- 内科検診(9-4~9-6)
- 31日(月) 内科検診(8-1~8-3)

★健康診断結果のお知らせについて★

- ・視力検査
- ・聴力検査
- ・眼科検診(7年生のみ)
- ・耳鼻咽喉科検診(7年生のみ)

診察の必要がある人にのみお知らせを配付しました。
受診が済んだら受診報告書を学校に提出してください。

※基本的に、診察の必要がある人にのみお知らせを配付しますが、歯科検診は全員に結果を配付します。お知らせをもらったら、中をよく読んでくださいね!

