

ほけんだより 5月

平成26年5月1日

佐倉市立上志津中学校 保健室

入学・進級から1ヵ月が過ぎました。新しい生活にも少しずつ慣れてきたころでしょうか。
新しい生活の中で緊張が続き、どっと疲れが出てくるころかもしれません。明後日からは連休です。5月のさわやかな風とともに、リフレッシュ&リラックスできるといいですね。連休明け、元気に会いましょう！

5・6月 健康診断の予定

5月 2日(金) 眼科検診(1年) 13:00~

5月 12日(月) 心電図検査(1年) 9:45~

15日(木) 歯科健診(1年+2年2、3組) 8:40~

尿検査2次(1回目)

23日(金) 尿検査2次(予備日)

27日(火) 内科検診(全学年) 8:40~

6月 6日(金) モアレ検査(1年) 14:00~

6月 17日(火) 耳鼻科検診(1年+2、3年抽出者) 13:30~



※尿検査一次をまだ提出していない人は次回必ず提出をお願いします。

検診結果について

学校で行う健康診断は集団検診であって、疑いのある人・専門医に受診し再度診てもらった方がいい人を判別するものです。

病院の受診を勧める生徒には『治療のお勧め』を各検査が終わり次第、配布しますので、早めに受診しましょう。検診の結果は所見があった人のみお知らせしています。特に異常がない場合、お知らせはありません。すべての健康診断の結果は7月以降に「健康の記録」でお知らせします。

すでに医療機関へ受診し治療済みの人は、その旨を保護者の方が『治療のお勧め』に記入され提出していただいても結構です。ご質問等ありましたら、お気軽に養護教諭(高原)までご連絡ください。

保護者の方へお知らせ

6月2日(月) 13:45~14:35
体育館にて「**薬物乱用防止教室**」を実施します。**1年生が対象ですが、保護者の方も参加できますので、お時間のある方はどうぞお越しください。**



上志津中保健室では今年度、歯科・眼科(視力)の受診率アップを目指しています。
むし歯も視力も放っておいて良くなることはありません。早めの受診をおすすめします。

4月の歯科検診から・・・

4月15日（火）、学校歯科医 三原先生（みはらデンタルクリニック）に3年生と2年1組を対象に歯科検診をしていただきました。その際に「あごが鳴る」「あごが痛い」という生徒が何人かいました。三原先生から日常生活で気を付けてほしい点を教えていただいたので、ぜひ読んで、自分の生活を振り返ってみてください。

授業中、ほおづえをつくことやうつぶせ寝などあごに負担がかかるような癖はやめましょう。

あごが痛いときには、なるべく軟らかめのものを食べるようにしましょう。



あくびの際にも大きな口を開けないようにしてください。また、音が鳴るからといって、おもしろがって鳴らさないように！

勉強やスポーツをしていると知らないうちにあごをかみしめていることがあります。かみしめることによってあごの関節に過度の負担がかかりますので、気づいた時にはやめるようにしましょう。

寝ているときに歯ぎしりをしていることがあります。ご家族に指摘されたり、起きた時にあごが疲れたような感じがした場合には歯科医へ相談してください。



保健室に体調不良で来室する人はほとんどが「睡眠不足」といっても過言ではないかもしれません。勉強・部活動・塾・友達付き合い…と忙しい中学生。真っ先に犠牲にされるのは「睡眠時間」です。疲れがたまるこの時期だからこそ、生活リズムを整えてみませんか？

元氣のない人増えている・・・？

今、みんなは思春期。集団の中で良いこと、悪いことがあって感情が揺れてしまうこともあると思います。でもそれは、当たり前。トラブルがあったりと、人間関係の練習中です。そこから逃げずに、どうしたらいいか自分の行動を考えてみましょう。また、いつも前向きに物事をとらえられるといいですね。でも、もしも解決できないことがあったらその時は、友達、家の人、先生にいつでも相談してください。