

ほけんだより 5月

平成24年5月1日

赤穂市立赤穂中学校
保健室

新学期が始まって、一ヶ月。新しいクラスに慣れましたか。いろんな行事が続きますが、連絡事項やプリントには必ず眼を通して確認する習慣をつけて下さい。日々の生活に押し流されないように、自分のやるべきことをきちんと行っていきましょう。

また、連休疲れが出てくる頃です。どうしても体調が悪い場合は、むりをせずに早めの睡眠を取って体を休めましょう。

今月のぎょうじよてい

- 5 / 2 水 検尿 3回目
- 9 水 内科検診 3年生
- 15 火 内科検診 2年生
- 28 月 内科検診 1年生

健康診断の結果について

今までに実施した検査で、異常が見つかった場合は、実施後すぐに家庭通知をしています。

治療通知をもらった人は、なるべく早めに、専門医の先生にみてもらって下さい。

すべての検査が終わるのは、6月中旬です。その後、健康の記録カードに結果を記入して、家庭に持って帰ります。

治療済証明書の提出を わすれずに



治療が済んだら、治療済証明書を担任の先生に提出して下さい。

保健室では、健康の記録カードに結果を記入しています。

健康の記録カードは、卒業するまで3年間使用します。紛失しないように大切に扱うようにして下さい。



★風しんにご注意！★

県内で4月に入ってから急に風しんの患者が、例年よりも多く発生しているそうです。以下の症状がみられる場合には、早めに病院へ受診して下さい。風しんは発疹が消失するまで出席停止となります。学校より登校許可証明書をお渡ししますので、医師の診察を受けて下さい。

1. 風しんについて

- (1) せき、くしゃみによる空気感染。
- (2) 潜伏期間は、感染から2～3週間。
- (3) 症状は、全身に薄赤い発疹、発熱、耳の後ろや後頭部下部、首のリンパ節が腫れる。
- (4) 妊娠初期に風疹に感染すると、ウイルスが胎盤を通して胎児に感染し、胎児の発育にさまざまな影響をおよぼす。

1年生は風しん・麻しんの定期予防接種を受ける年です。
なるべく早く、ワクチン接種を済ませましょう。

★水筒を持参して下さい！★

天気の良い日は、急に暑くなってのどが渇きます。給食の牛乳だけでは水分が足りません。保護者の方には、毎日お世話になりますが、お茶を持たせて下さい。生徒のみなさんは、休憩時間に少しずつ水分補給を行いましょう。

からだにうれしい成分いっぱい

お茶は、元は「苦い草」を表す「茶」という文字で表され、眠気覚ましの薬草として、お寺などで栽培されていました。今のような飲み方が広まったのは、江戸時代以降だといわれています。

- カテキン→抗菌作用
- カフェイン→疲労回復、利尿作用
- テアニン→リラックス効果、抗ストレス効果
- フラボノイド→口臭予防

お茶は身近な飲み物で、からだにうれしい成分がいっぱいです。種類も豊富なので、さまざまな味や香りが楽しめますね。

ストレスのサインかも

新学期が始まって、もうすぐ1ヵ月。心の疲れも出てくるころです。

- 朝、起きるのがつらくなった。
- よくイライラする。
- 好きなものでも、おいしく食べられない。
- 家族や友だちと話すのがめんどろ。
- 楽しいと思うことが減った。
- 土日は寝ていることが多い。
- 夜、眠れないことがある。

これらはストレスがたまっているサインかもしれません。早めに休養をとりましょう。保健室でも相談にのりますから、いつでも声をかけてくださいね。