

ほけんだより5月

新年度が始まって、一カ月が過ぎようとしています。新しい環境での生活に、少しずつ慣れてきたところではないでしょうか。自分では強く意識していなくても、心も体も、一生懸命今の環境に慣れようと頑張っていますよ。疲れを感じたら、早寝をして質の良い睡眠をたっぷりとること、朝から日の光をしっかりと浴びることを心掛けてみてください。思っている以上に、心も体もすっきりしますよ！

そろそろじゅんぴ!あつさいさく

5月の保健目標 けがを予防しよう



5・6月の健康診断日程

実施日	検診内容	時間	対象者
5月 8日(水)	内科検診	10:00~	高等部、幼稚部
5月16日(木)	歯科健診	9:30~	高等部、中学部、幼稚部
5月20日(月)	尿検査 一次(1日目)	10時までに 提出	全員
5月21日(火)	尿検査 一次(2日目)		1日目に未提出だった人
6月 3日(月)	尿検査 二次		該当者
6月13日(木)	心臓検診	9:30~	各学部の1年生
6月20日(木)	歯科健診	9:30~	小学部

保護者の方へ

○所見がある場合

- 校医検診（内科、耳鼻科、眼科、歯科）の結果、所見がある場合は数日後に通知します。
 - 検査機関による健康診断（尿検査、胸部レントゲン検査、心(音)電図検査）については数週間後、結果が学校に送付され次第、所見のある場合のみ通知します。
- ※早めに医療機関を受診し、結果を学校にお知らせください。

しっかりチェック！

○所見がない場合

- 『定期健康診断結果』と『成長の記録（身長・体重）』に記載し、7月中にお知らせします。



けんこうしんだんのけっか

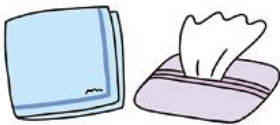
保護者の方へ 「心電図検査について（各学部1年生対象）」

今年度は、心電図検査 6月13日（木）9：30～ 実施の予定です。当日に欠席し、未実施となった場合、別日に県指定の会場で保護者同伴のもと検診を受けていただくか、かかりつけの医療機関で受診をしていただくこととなります。（その場合の交通費はご家庭での負担となります。）発熱など体調不良の場合は無理せずお休みしていただいて差支えありません。

※心疾患があり定期的に通院している方は、検査の対象ではありません。

身だしなみ せいけつ チェック!

□ハンカチ・ティッシュは持っていますか？



□石けんを使って手を洗っていますか？



□手・足のツメはのびていませんか？



□汗をかいたらこまめに着がえていますか？



□きれいな「はだ着」をつけていますか？



□前がみがのびて目にかかっていませんか？



気温が高くなる日は・・・

★手拭きとは別に汗拭き用のタオルを持ち歩く

★脱ぎ着しやすい服を選ぶ



5月31日は世界禁煙デー



日本では、20歳になるまでタバコを吸ってはいけないとする法律があります。なぜ、禁止されているのでしょうか。タバコに含まれている有害物質の数は約200種類にもなります。

その代表的なものが、①ニコチン（タバコをやめられなくなる・心臓に負担が大きい）、②タール（発がん物質が多く含まれる）、③一酸化炭素（血液が酸素を運ぶ働きを妨げる・動脈硬化の促進）です。健康のために吸わないようにしましょう！



あなたがタバコを吸ってはいけない理由



有害物質が多く体に悪影響



やめたくてもやめられなくなる「依存症」になる危険性も



未成年の喫煙は法律でも禁止