

ほけんだより 5月

令和5年5月1日 長岡京市立長岡第三中学校 保健室

新しい環境のなか、ストレスをためたりや体調を崩したりしていませんか？
1年生も加入し新体制で部活動もスタートしています。部活動中のケガで病院受診をした人は、保険の手続きをしますので保健室に報告してください。

気温の変化が激しく、まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症が起きやすい時期です。部活動や体育がなくても毎日水筒を持参し、こまめに水分補給をしましょう。(のどが渇いていなくても、給水すること)



大きな行事前、体調を整えよう

今月は、修学旅行や校外学習が予定されています。生活習慣を整え、具合の悪いところがあれば早めに受診し治療をしましょう。

普段服用しているお薬や車酔いが心配な人は、おうちの方と相談して酔い止め等、各自で薬の準備をしてください。内服薬を学校の先生が渡すことはありません。薬によってはアレルギー症状が出る場合がありますので、薬をあげたりもらったりすることは絶対にしないでください。

万全の体調で活動に参加できるよう、健康面はもちろんのこと持ち物の準備も自分でしっかりとしましょう。

感染症にも気をつけて、元気に当日が迎えられるように。



健康診断の予定(5月)

月	火	水	木	金
1	2 内科検診 3-4・3-5	3	4	5
8	9 心電図検診 (1年生) 検尿2次	10 検尿2次	11 耳鼻科検診	12
22	23 内科検診 (1年生)	24	25	26
29	30 内科検診 (2年生)	31	6/1 耳鼻科検診	6/2 内科検診 (2年生)

内科検診：必要な人はハンドタオルやラップタオル(水泳時のゴムボタン付きバスタオル)を持参しましょう

保護者様

健康診断の結果について

学校医等の診断により、治療・相談が必要なものや、保護者の方にお伝えしたいことがある場合には、「お知らせ」を出しています。必要に応じて専門医等で受診し、その結果を学校へ提出してください。*「異常なし」は、お知らせを出していません。

