

保健だより 5月

令和4年度
邑楽南中学校保健室

新年度がスタートして1か月。学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんある時期は、緊張してからだも心も疲れやすくなります。睡眠を多めにとる、おいしいものを食べるなどして、気持ちをゆるめてリラックスできる時間をつくりましょう。



邑楽南中には、相談員の深須先生とスクールカウンセラーの桂先生がいます。困っていること、悩んでいることなどがあれば保健室や相談室を利用してくださいね。

思いあたる人はいませんか?

新しいクラス・友だち・勉強などで緊張…… やる気がしない～

フツと力がぬけたのはいいが、ダラダラすぞす

4月 → 5月GW (ゴールデンウィーク) → GWのあと

まずは生活リズムを見直そう!

夏に向けて
知っておきたい!

虫による健康トラブル

これから暑くなると、虫が活発に活動しはじめます。虫によるトラブルを防ぐためには草むらに入らない、長袖・長ズボンを着用する、虫除けスプレーなどの対策が有効です。例として3種類の虫について紹介します。



チャドクガ



幼虫・成虫ともに毒針毛があります。触れてから2～3時間で赤く腫れ上がってかゆくなり、熱やめまいが起こることもあります。

【刺されたら】皮膚についたら流水で時間をかけて洗い流し、症状が重くなる前に皮膚科を受診しましょう。

マダニ



ヒトの皮膚をかんで血を吸いますが、その際に「重症熱性血小板減少症候群」等のさまざまな感染症を媒介します。また、1度かみつくと1～2週間ほど離れません。

【刺されたら】無理に取ろうとせず、すぐに皮膚科を受診しましょう。

セアカゴケグモ



かまれた部位は激しい痛みを感じた後に腫れ、痛み、汗、熱などの全身症状が現れます。おとなしいため、不用意に触らなければかまれることは少ないようです。

【刺されたら】医療機関での早急な診察・治療が必要です。



健康診断が続いています

月の予定



5	17	火	尿検査2次	該当者	8:50までに提出	・朝、1番の尿をとってくる。
	18	水	尿検査2次 (予備)	該当者	8:50までに提出	・朝、1番の尿をとってくる。
	23	月	内科検診	3年	13:30~	・女子は長袖運動着を用意する。
	25	水	歯科検診	2年2組 1年	8:50~ 2年2組~	・朝食後歯みがきをしてくる。
	30	月	耳鼻科検診	2年	10:00~	・耳垢をとっておく。
6	9	木	貧血検査	2年	9:00~	
	13	月	内科検診	2年	13:30~	・女子は長袖運動着を用意する。
	15	水	心臓検診	1年	10:15~	・男女ともに前開きのジャージを用意する。
	20	月	内科検診	1年	13:30~	・女子は長袖運動着を用意する。

検診や検査が済み次第、その結果を順次お知らせしています。健康診断の結果は今のあなたのからだの様子を伝える大事な情報です。「受診のすすめ」をもらった人は、できるだけ早めに（耳鼻科はプールが始まる前に）、受診するようにしてください。

7つの間違いを探そう！答えは保健室前にあります。5分以内に見つけよう！

