

ほけんだより5月

令和6年5月2日
小平市立小平第三中学校
保健室

健康診断 5月中旬～6月の予定

日にち	時間	健康診断内容	対象	注意事項
5月13日(月)	13:30	内科検診	3年女子	ジャージ登校
5月14日(火)	8:45 まで	尿検査2次	2次対象者	1時間目が始まる前までに自分で保健室へ提出する
5月15日(水)			1次未提出者	
5月16日(木)	9:45	内科検診	1年女子	ジャージ登校
5月17日(金)	13:20	耳鼻科検診	3年、8組	耳そうじをしておく
5月20日(月)	8:50	歯科検診	3年、8組	朝の歯みがきをていねいに
5月21日(火)			3年男子	
5月23日(木)	13:30	内科検診	1年男子	ジャージ登校
5月23日(木)	8:45 まで	尿検査 最終提出日	1次・2次 未提出者	1時間目が始まる前までに自分で保健室へ提出する
6月4日(火)	13:20	耳鼻科検診	2年	耳そうじをしておく
6月21日(金)			2年	
6月21日(金)	8:45	歯科検診	1年	朝の歯みがきをていねいに

各検診後に、再検査の必要があり、受診したほうが良い場合には、お知らせを渡しています。異常のない場合は、すべての検診が終わってから「定期健康診断の記録」をお渡しします。

4月25日(木)に視力検査結果のお知らせを配布しました。

1. Oの指標が見えなかった人(B以下の人)にお知らせを渡しました。視力は体調の影響を受けることが大きいので、疲れや寝不足などが原因でよく見えなかったということもあるかもしれません。視力B(0.7)で受診し、経過観察だった人もいますが、なかにはメガネを作った方が良くと診断された人もいます。

「目を細めて見て疲れる」「時々かすんで見える」「二重に見える」などの状態が続いている場合などは、眼科を受診して先生の指示を受けましょう。

5月25日(土)の運動会の練習が始まります

元気に参加できるように、暑さ対策をしよう!

- ★★ 大きめの水筒・・・中身は水、お茶、スポーツドリンク。午前中に飲み切って午後にはなくなる場合もあります。氷を多めに入れておくと、なくなった後に水を足して冷たいものが飲めるのでおすすめです。
- ★ ぼうし・・・・・・ 直射日光を避けるため、被ることで5℃くらい差が出るそうです。登下校中も使うことができるので、着用をおすすめします。
- ★ タオル・・・・・・ 手洗い用のハンカチとは別に、汗ふき用のタオルもあると良いです。
- ★ ネッククーラー・・・水でぬらすタイプのものだと、何回も使えて便利です。必要な人はご準備ください。

運動会練習中、体調不良で保健室に来る人の中には、朝ごはんを食べていない人や水分を取っていない人が意外と多いです。熱中症にならないためにも、朝ごはん+水分補給で体の準備を整え、元気に練習に参加しましょう。

持
っ
て
こ
う
!

毎
日
さ
れ
い
な
ハ
ン
カ
チ
を

まさかの手洗い実態!?



しっかり洗って、ハンカチでふこうね

みんな
大丈夫!?



保健室に学生ボランティアの山内 優依さんが来てくれています。お話しに来てね!

4月から毎週木曜日、保健室でボランティアをさせていただくようになりました! 大学4年生の山内 優依です。学校では養護教諭になるための勉強と、今年から社会学を選択していて、社会学が大好きです! みなさんはどんな趣味がありますか?

保健室で食べた後、ぜひお話をください!! 私には一人旅が大好きです。今まで行った中で一番のおすすめは、沖縄県の北部です! みなさんの好きな場所はどこですか? これからよろしくお願いします!!



＊保健だより＊ 7つのまちがいがし



左奥の下の掲示物／左はじの女子の口／中央の女子の髪型／右はじの男子の腕
／左前方の机にかかっているカバン／中央前方の机の筆箱／右前方のイス