

5月のほけんだより

令和6年5月
唐津市立鏡山小学校
保健室

新年度がスタートして、1か月が経ちましたね。1年生は学校生活にはなれましたか？新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりと心も体も疲れやすい時でもあります。ときには『ひと休み』を大切にしながら過ごしてほしいと思います(*^^*)

健康診断が続きます!!

※必ず名札をつけて健康診断を受けましょう。

月	日	曜	項目	対象学年	用意するもの・注意事項
5	13	月	視力・聴力検査	1年生の1・2組	持っている人はメガネ
	14	火	内科健診	5年生	体操服
	15	水	視力・聴力検査	1年生の3～5組	持っている人はメガネ
	16	木	内科健診	6年生	体操服
	17	金	内科健診	1年生の1～3組 3年生の1・2組	体操服
	20	月	耳鼻科健診	4年生の1～4組	耳掃除、ヘアピンで髪をとめて耳を出しておく。
	21	火	内科健診	2年生	体操服
	23	木	検尿二次 内科健診	要再検査者、一次未提出者 1年生の4・5組、3年生の3～5組	朝、保健室に持ってくる。 体操服
	24	金	耳鼻科健診	3年生の1～4組	耳掃除、ヘアピンで髪をとめて耳を出しておく。
	27	月	耳鼻科健診	1～4年生の5組	耳掃除、ヘアピンで髪をとめて耳を出しておく。
	28	火	眼科健診	2・5年生	前髪が目にかからないようにする。
	29	水	検尿二次予備日	(一次) 二次未提出者	朝、保健室に持ってくる。
	30	木	歯科健診	6年生	歯みがきをしっかりしてくる。
	6	3	耳鼻科健診	2年生の1～4	耳掃除、ヘアピンで髪をとめて耳を出しておく。
6	4	火	歯科健診	1・5年生	歯みがきをしっかりしてくる。
	7	金	歯科健診	4年生	歯みがきをしっかりしてくる。
	11	火	歯科健診	2年生	歯みがきをしっかりしてくる。
	13	木	歯科健診	3年生	歯みがきをしっかりしてくる。
	14	金	耳鼻科健診	1年生の1～4組	耳掃除、ヘアピンで髪をとめて耳を出しておく。
	18	火	眼科健診	3・4年生	前髪が目にかからないようにする。

保護者の方へ

健康診断後、結果の配布は以下のように行います。

- 「歯科健診」「身体測定」の結果 ⇒ 全員へ配布
- 「視力検査」 ⇒ 裸眼・矯正視力がB以下(0.9以下)の人のみ
- その他の健診 ⇒ 異常疑いがあった人、各問診票で該当箇所にチェックが入っていた人



※健康診断の結果のお知らせプリントをもらった人で、受診された際は医療機関で診察結果をお知らせプリントに記入してもらい、学校まで提出していただきますようお願いいたします。

こんなふうに思っていないですか……？



健康診断では、体の異常や病気の可能性がないか、おおまかに調べますが、病名や治療法、病気や不調の原因はわかりません。
「結果のお知らせプリント」で異常の疑いがあった人は、なるべく早く受診しましょう。不調の原因が早くわかれば、治療が早く始められるだけではなく、治療期間も短くて済むかもしれません。

病気は“早く”見つけて、“早く”治療することがとても大切。



の用意をお願いします。

そろそろ気温が高くなる頃です。**熱中症の予防**のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に汗ふき用のタオルも持ってきてましょう。外に出るときは帽子も忘れずに！

たばこにまつわるうわさ

『意思が強ければいつでもやめられるよ』

どんなに強くやめようと思っても、つい……と吸ってしまう人も。これはニコチン依存症という「病気」のため。たばこに含まれるニコチンは、意思だけでは断つことができないほどに依存性が高いのです。

『ストレスが解消されるんだよ』

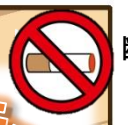
そもそもニコチンがストレスの原因。体からニコチンがなくなったイライラがたばこで解消されただけなのです。

『たばこを吸うと顔が変わっちゃうんだって』

別名「スモーカーズ・フェイス」と呼ばれています。肌のキメが荒くなり、しわが増えます。

5月31日は……

世界禁煙デー



誘われても断る勇気を持とう！

