

保

健

だ

よ

り

5月

令和6年5月7日 昭栄中学校保健室

文責：養護教諭 南里

GWが明けましたが、みなさん生活リズムが乱れていませんか？休み期間中に夜更かししたり、きちんと3食食事をしていなかったりした人もいるのではないのでしょうか。乱れた生活リズムが整うにはしばらく時間がかかります。意識して早寝早起き朝ごはんを心掛けるようにしましょう！



生活リズムの乱れを戻そう

乱れた生活リズムを戻す
ポイントを紹介します♪

寝る1時間前はPC・スマホなどは見ない＆触らない！

PCやスマホから出ているブルーライトを見ていると、脳が活性化して興奮状態になり眠れなくなります。

寝る前にカーテンを少し開けておく

朝日が入るようにカーテンを少しだけ開けておきましょう。朝日を浴びていると自然と目が覚めます。

睡眠時間を6～7時間30分くらいに

眠りのサイクルは深い眠りのノンレム睡眠と、浅い眠りのレム睡眠を90分くらいで繰り返します。標準的な睡眠時間は6～7時間半なので、ここを基準にしてパッと目が覚める時間を探しましょう。



保護者の方へお願い

○治療勧告書について

検診の時に治療の必要な疾病等が見つかった人には治療勧告書をお配りします。保護者の方でご確認していただき、ぜひ病院受診をお願いします。

○日本スポーツ振興センターについて

先日お配りしたお便りにも書いておりましたが、学校の管理下における災害については、日本スポーツ振興センターを適用することができますので、担任の先生または、部活顧問の先生に必ずご連絡ください。

請求後、お金が給付されるまでにはしばらく時間がかかります。（早ければ2カ月ほど）提出していただく書類に不備などがあれば再度提出していただくこととなりますので、ご不明な点等がありましたら保健室の南里までお尋ねください。





5月の健康診断日程

5月は多くの検診があります。忘れ物等がないようにお願いします！

日にち	検査項目	対象	時間	場所	持ち物など
13日	心電図検診	1年生、 未測定者	13:30~	保健室、 体育館	体操服、 ジャージ、 バスタオル、 マスク着用
14日	耳鼻科検診	全校生徒	13:00~	体育館	耳掃除
16日	内科検診	全校生徒	13:30~	保健室、 相談室、	体操服、 ジャージ
30日	歯科検診	3年生	8:40~	保健室	歯磨き
31日	腎臓検診①	全校生徒	8:40まで	保健室	検尿容器

※腎臓検診2回目は6月13日(木)です。女子で5月31日出せない人は2回目に提出してください。

健康診断でわかることは？

内科検診

心臓や肺、皮膚の他、栄養状態や脊柱、運動器など幅広く診て、異常の有無を調べます。



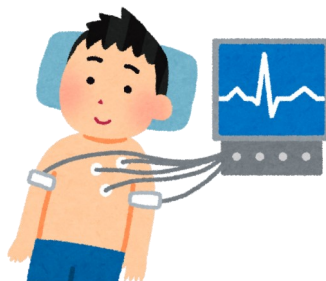
耳鼻科検診

耳、鼻、咽頭の疾患や異常がないか検査をして、疾病や異常を早期に発見します。



心電図検診

学校生活の中で気を付けなければならない心臓の病気や異常がないか調べます。



腎臓検診

腎臓などの泌尿器の病気や糖尿病などを調べます。腎臓疾患は自覚症状が出ないまま深刻化することがあるため、必ず受けましょう。

