

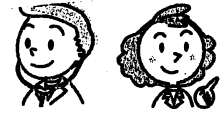
今年度も生徒保健委員のみなさんが「保健だより」を作成します。保健に関する行事や体と健康について、お知らせしていきます。早速、保健委員が作った5月号です。読んでくださいね。



保健室から～

★保健部と学校医の先生達の紹介

～よろしくお願ひします～



- ①学校医・・・米村浩幸先生
②学校歯科医・・・大井通彰先生
③学校薬剤師・・・佐藤 悟先生
④保健部・・・皆原邦彦先生(保健主事)、菅野 恵先生、野崎 貴先生、熊田州秀先生、只野喜代美(養護教諭)

★お知らせ

- ①健康診断について・・・尿検査及び結核検診、内科検診については異常のある場合のみ、保護者にお知らせしています。その他の検診等は、夏休み前に個人票を作成して配布したいと考えています。
- ②尿検査について・・・小児期から青年期にかけて腎臓の病気になることが多く、しかも症状がないことが多いので、毎年尿検査をしています。
- ☆2回目 5月24日(金)
☆3回目 6月7日(金)
☆検査項目 たんぱく、糖、血液
- ③水分補給について・・・暑い夏がやってきます。皆さん、水分補給を忘れないでください。ただし、糖分の入っている飲み物ばかり飲んでしまうと、糖分取りすぎになります。自動販売機の中で、どの飲み物を選択するのでしょうか？



よく考えてくださいね。

- ④保健講話について・・・「性に関する講話」7月11日(木)1年生対象、産婦人科医の菅野良恵先生が来校し、患者さんの事例などを交えながらわかりやすく話していただきます。
「薬物乱用防止講話」7月4日(木)2年生対象
相双保健福祉事務所 医療薬事課長の持立隆司さんがお話してくださいます。

★さわやかな5月、でも・・・?

新年度が始まり、ゴールデンウィークも終わり、中間テストとなりました。例年、この頃から「だるい」「気持ち悪い」「頭が痛い」等の症状を訴えて来室する人が増えてきます。新しいクラスや友達との関わり、行事の連続で緊張する日々が続いて、ちょっと疲れたのかな？という人も見受けられます。そんなとき、どうすればいいのでしょうか？



◎基本は「睡眠・食事・運動」

保健室では、睡眠不足の人がかなり多いと思います。夜更かし、朝起きられない、朝食も食べられないと続きます。その結果、頭が働かず、体調不良となり、思わぬけがにもつながります。

◎誰かに話してみよう！

体のさまざまな不調が、悩みごとなど心の問題から生じていることもあります。そんなときは、たとえ問題がすぐに解決しなくても話を聞いてもらうだけで心が軽くなることも多いです。家族、信頼できる友達、接しやすい先生、スクールカウンセラー・・・話せると思った人に相談しましょう。学校以外にもいろいろな機関が心の悩みやいじめ、セクハラなどの問題の相談に対応してくれます。詳しい内容や連絡先などが知りたい人は、ぜひ保健室まで来てくださいね。