

にこのび5月



日之影中学校 保健だより



令和6年5月28日
日之影中学校保健室
山本 早央里

新年度が始まり、あっという間に2ヶ月ほど過ぎました。体育大会が終わり、やっと一息ですね。しかし、生徒総会、中体連、定期テストと、慌ただしい毎日はまだまだ続きます。気温も高くなっています。少しずつ体を慣らして、夏を乗り切る準備をしていきましょう！

🌸🌸🌸🌸 健康診断が実施されています！ 🌸🌸🌸🌸

4月～5月にかけて健康診断が行われています。健康診断の結果、「要受診」の項目があったみなさんには、個別に「受診のすすめ」を配付しています。放置すると、思わぬ病気につながるかも…。早めの病院受診をよろしくお願い致します。

こんな人はいませんか？

耳鼻科検診で「耳垢」の診断！大した事ないのでは？

水泳の学習で耳垢が水にぬれて膨張すると、細菌感染し「外耳炎」になり、耳に痛みを感じることも。自分で耳垢を除去しようとすると、さらに耳の奥へ押し込んでしまい、悪化してしまう恐れがあります。水泳授業の前に病院受診をしましょう！



視力検査で「B」黒板は見えるから病院に行かなくてもよい？

学校検診はあくまでスクリーニングです。眼科で正しく検査をしたら、実はもっと悪かった…という例もあります。また、治療が必要な「弱視」や「仮性近視」を見逃してしまう危険もあります。一度、眼科で目の状態を確認してもらいましょう。



メガネの度が合っていない。去年変えたから来年でいいかな…？

度が合わないメガネは、目が疲れやすく、集中力や判断力の低下を招くこともあり、視力がさらに低下する原因にもなります。度が合うメガネにすることで、これらの問題を防ぐことができます。成人するまでは、視力は安定しないといわれています。メガネを作って安心せず、メガネの度数の調整もよろしくお願い致します。



虫さされが目立っています

最近の保健室は「虫に刺された場所がかゆくて…」や「虫に刺された箇所を掻き壊して…」というような理由での、来室が見られるようになりました。「早くも蚊が活発化している」というニュースも流れており、虫に刺されないようにする対策が必要です！

蚊

- ・かゆみに対しては虫刺され用の市販薬を塗る。水疱が生じたり症状が治らない場合は、皮膚科を受診する。
- ・刺された箇所を掻き壊さないように、爪は短く切っておくようにする。



ブユ

- ・刺された後、半日程度してから強い痒みや腫れが生じる。市販薬を塗っても痒みや腫れが治まらない場合は病院へ。



ムカデ

- ・咬まれた直後に冷却し、しばらく様子を見る。蕁麻疹や、呼吸困難などの症状が出た場合はすぐに救急車を要請する。

山や草むらに入った後から体調がすぐれない、発熱や身に覚えのない発疹がある場合は、医療機関の受診を！



保健室からのお知らせ

まだまだ続きます
健康診断



歯科検診以外の検診が終了しました。

「受診のすすめ」を受け取られましたら、早めの病院受診をよろしくお願いいたします。

5/29（水）は歯科検診です。歯科検診は、虫歯の有無に関わらず、全員結果を返却します。お子さんと一緒に、お子さんの口腔内の健康を確認してみてください。

第1回すこやか週間があります

町内みんなで、規則正しい生活に取り組む「すこやか週間」を今年度も行います。中学校のテスト期間に合わせて、町内の小中学校4校合同で行います。第1回目のすこやか週間は6/7（金）～6/13（木）の7日間です。日之影町内の小中学生の町内放送もぜひ聞いてもらえたらと思います。

みなさんの睡眠時間や、朝食摂取の状況、メディア使用時間などを集計して、日之影中学校の傾向を把握したいと思います。ご家庭でもご協力よろしくお願いいたします。



今月のひとこと：5月に入籍しました！延岡に行った際には、私と旦那さんを探してみてください。