

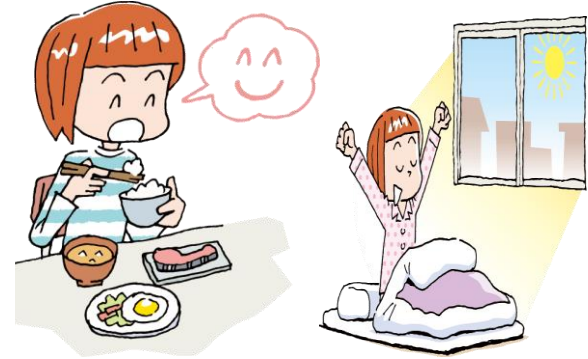
# かがやき

平成30年 5月 発行

## 体のケア+心のリフレッシュ

入学後、早くも1ヶ月がたちました。多くの行事、部活動のスタート、なれない環境での緊張感・・・たまった疲れを、このあたりできちんとリフレッシュしてください。

体と心はつながっています。だるさ、頭痛、腹痛といった身体の症状がストレスなど精神的な事が原因だったり、また、気持ちの落ち込み、やる気が出ないといった精神症状が疲労や睡眠不足などの身体的な原因から起こることは決してめずらしくありません。定期的に食事や休養を取って『体をケアする』そして趣味等楽しむことで『心をリフレッシュする』。この2つを生活の中うまくとりいれながらこの時期を過ごしてほしいと思います。



### 熱中症

を予防するにはどうしたらよいの？

涼しい服装



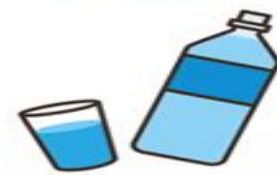
日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



- ・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- ・室内でも温度を測りましょう
- ・体調の悪いときは特に注意しましょう

### 心電図検査

5月18日(金)は 心電図検査 です。

ねらい：心臓疾患の早期発見と心疾患時に日常生活の適正な指導を行い、できるだけ健康な生活を送ることができるように援助するため。

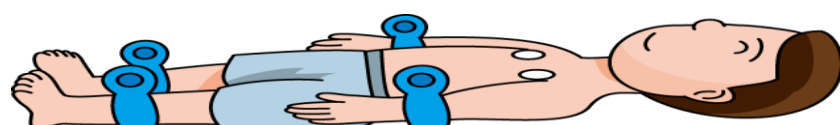
対象：1年生・昨年度未受診の2年生・内科検診で必要と認められた生徒

場所：受付 第一会議室 男子 第二会議室 女子 図書室

時間：13:30~15:00(予定) 服装：ジャージ・ハーフパンツ (靴下は教室で脱いでくる。)

検査時：\*男子 上半身は裸 \*女子 Tシャツ着用 (Tシャツのなかは1枚のみ着用)

\*お願い\* ・検査前は激しい運動はしないでください。 ・検査員さんの指示に従ってください。

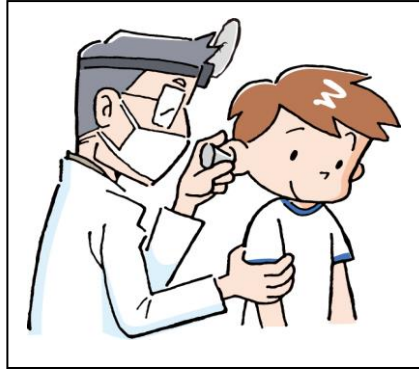


# 5月29日（火）は **耳鼻科検診** です。

ねらい：耳鼻咽喉疾患の早期発見及び日常の健康観察をふまえ、耳鼻咽喉科領域の感覚の発達  
程度をチェックするため。

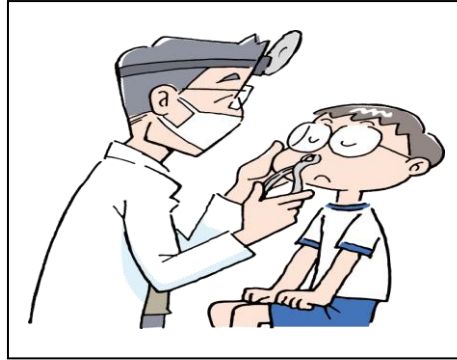
対象：1年生 2・3年生の抽出生徒 場所：保健室

時間：9:00～10:30



① 横を向いて右耳を見せます。

次に左耳を見ます。



② 正面を向いて

鼻を見ます。



③ 最後に口をあけて

のどを見ます。

## \*お願い\*

- 前日までに必ず耳掃除をしてください。
- 検査時に髪が耳などにかからないようにきちんと結んでください。
- 検診の前に鼻をかんでおいてください。

# 5月30日（水）は **眼科検診** です。

ねらい：眼疾患早期発見のため。

対象：1年生、2・3年生抽出生徒

場所：保健室

時間：10:30～12:00（予定）

服装：規定なし

（川尻小学校終了後来校）

諸注意：メガネを掛けている生徒は、検診時は外します。コンタクトは着用したままで構いません。

（ただし、遠視の生徒は必ず持参）

※前髪が目には掛からないようにしましょう。

## 検診の受け方



① イスに座る前に記録者へ自分の名前を**フルネーム**で伝えます。



② イスに座り、校医の先生の照らすライトを見つめます。



※ 終わったら、静かに教室へ戻ります。（他の教室では、授業中です）

- 色覚に関する健康相談を希望される方は担任または養護教諭に声をかけてください。