

保健だより

令和7年5月30日
あきる野市立御堂中学校 保健室

新年度が始まって2ヵ月が過ぎます。新しい環境になり、疲れもたまっていませんか？
天候も暑い日があったり、肌寒い日があったりと体調管理が難しい時期です。

御堂中学校では、現在、発熱、喉の痛み、咳などの症状で欠席をする生徒がみられます。
体調が悪い時は無理をせず、休養を心がけてください。

まずは、予防が大切です。

- ① 日頃から睡眠不足をしない！！
- ② 食事をしっかり食べる！！
- ③ 体を動かし体力を高める！！



これから暑くなります。熱中症を予防して、元気に過ごそう！

暑さに慣れていない体、梅雨前後の突然の夏日、試験明けの体力が落ちている体での部活動時、
体調不良時などは、特に注意が必要です。

睡眠不足や朝食を食べて来ない状況で、体育や部活動をするのもかなり危険です。
一人一人が健康に過ごすためにはどうしたらよいかを意識して生活していきましょう。

今から汗をかける身体に準備をし、水分をこまめにとり熱中症に注意していきましょう。

6月からの健康診断の予定

2日(月)	耳鼻科検診	前日に耳や鼻のそうじをしておきましょう
3日(火)	心臓検診 《欠席者検診》	会場：秋川ふれあいセンター 時間：午前10時～11時30分まで 受診は、保護者付き添いになります。
5日(木)	歯科検診1年生	歯ブラシ持参し、しっかり磨くかうがいをしておきましょう。
10日(火)	尿3次検診	会場：秋川ふれあいセンター 時間：午前9時30分～正午まで 受診は、保護者付き添いになります。
13日(金)	側わん検診	受診者にはお知らせをしています。
21日(土)	心臓2次検診	会場：秋川ふれあいセンター 時間：午前9時～11時30分まで 受診は、保護者付き添いになります。
7月1日(火)	側わん検診 《欠席者検診》	会場：秋川ふれあいセンター 時間：午前10時～11時30分まで 受診は、保護者付き添いになります。

※側わん2次検診は、7月～8月中で、会場は、府中わかばクリニックの予定です。

6月2日(月) 耳鼻科検診(全校生徒)があります

- ◆目的； 耳や鼻、のどに病気がないか調べる検診です。
- ◆開始時間； 9時 開始予定
- ◆場所； 保健室
- ◆順序； 3年生(1組～2組)⇒2年生(1組～2組)⇒1年生(1組～2組)
保健給食委員先頭、出席番号順で検診を受けます。

◆検診の流れ； 1 朝学活時、**検診受診票**に学年、クラス、名前を記入します。

検診受診票を検診時に忘れずに持って来てください。

2 **前の人が検診を受けている時に、検診受診票を記録者に渡します。**

3 椅子に座り、**右耳→左耳→鼻→のどの順**に診てもらいます。

*前の人の検診の様子を見ていてください。

*自分で**右耳→左耳→鼻→のどの順**に動けるようにしましょう！！

耳鼻科検診の受けかた。

耳をみますので かみの毛は耳に かからないように。 「ダメだよー」	横をむいてすわり、耳をみてもらいます。 先生は、耳鏡という道具で耳のおくを のぞきます。 耳鏡
前をむいてすわったら、鼻の中をみてもら います。先生は鼻鏡という道具を使います。 鼻鏡 鼻のあなをグイッと ひろげるんだよ。	口を大きくあけてのどをみてもらいます。 先生は舌圧子という道具を 使って舌(べろ)を おさえます。 舌圧子

✿ 検査の前日には、耳 鼻のそうじをしてきれいにしておきましょう ✿