

令和5年5月25日（木） 石垣市立石垣中学校 保健室



保健だより 5月

新学期がスタートして、1か月がたちました。新しい学級に慣れましたか？
疲れがたまりやすい時期です。しっかり睡眠をとり、疲れをためないようにしましょう。

健康診断日程

内科検診	5月18日（木）	3年生	トレパン登校
	6月12日（月）	2年生	
	6月22日（木）	1年生	
検尿検査（二次）	5月30日（火）	検尿容器等配布	・5月30日容器等配布 ・5月31日～6月1日 朝の会で提出
	5月31日（水）	必要な生徒に連絡します。朝の学活で提出してください。	
	6月1日（木）		

歯科健診結果

学年	健全歯	処置完了	未処置	受検生徒数
1年	89名	53名	50名	192名（203）
2年	97名	45名	31名	173名（179）
3年	90名	47名	56名	193名（207）
合計	276名	145名	137名	558名（589）

健康診断の結果について

健康診断終了後、再検査や治療などが必要な結果が出た場合は、治療勧告書を配布しています。疾患によっては、時間の経過と共に症状が悪化してしまう場合がありますのでなるべく早めに専門医での受診をお勧めします。なお、学校での健康診断はスクリーニングなので、病院では『異常なし』と診断されることもあります。早期受診の目安としていただければと思います。

体調管理

季節の変わり目でかぜ症状（頭痛、咽頭痛）による来室やお休みがでてきています。生活リズム（早寝、早起、朝ごはん）を整えて、体調管理をしましょう。

早寝、早起き

中学生の睡眠時間は最低7～8時間必要と言われています。「朝起きるのがつらい」「日中は眠くて仕方ない」「些細なことでイライラする」というようなことがあれば、それは寝不足が原因かもしれません。

朝食

炭水化物＝脳のエネルギー源
タンパク質＝体をつくるもと
ビタミン＝体の調子を整える



どれもみなさんにとって必要な栄養素です。バランスの良い食事を心がけてください。
また、これからの季節は熱中症が心配なのでこまめな水分補給をしましょう。

排便

1日の中で、腸がよく動き排便しやすいタイミングは「朝食を食べた後」だそうです。

メディアコントロール

スマートフォンやゲーム、パソコンの使用について、おうちの人とルールを決めていますか。

- ・1日〇時間まで
- ・お風呂や布団に持ち込まない

など、メディアコントロールができると、生活リズムも整えることができます。

◎1日＝24時間 この限られた時間を有効に使うために、自分の生活を振り返ってみましょう。規則正しい生活を送ることができれば、自分の心と体の健康を保つことにつながります。



お知らせ

○日本スポーツ振興センター「災害共済給付制度について」

学校管理下での負傷に関して、医療費の一部が支給される制度で、本校の生徒は加入しています。医療機関を受診して医療費の総額が5,000円以上（自己負担1,500円以上）かかった場合申請できます。学校へお知らせください。

○学校医の紹介

学校医 城所 望 先生

学校歯科医 かな歯科クリニック 漢那 憲宜先生

学校薬剤師 新嵩薬局 新嵩 由香先生

○緊急時の生理用品等は保健室、事務室にあります。

