

ほけんだより5月

平成30年5月9日

厚木市立睦合東中学校

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの方の行事の1か月。たくさんの方のパワーを使ったと思います。疲れてしまった人もいでしょう。ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、心と体をリラックスさせましょう。



定期健康診断で・・・

内科検診では、保護者に記入していただいた「保健調査票」を参考に検診しています。特に、運動器検診で○がある場合は内科校医に注意して診ていただいています。7番の「しゃがみ込みができない」人は、練習しておきましょう。

1年生の検診では、正しい姿勢がすぐにできない生徒が多く、何度もおじぎをして背骨の様子を診ていただいていた。授業中、正しい姿勢かを一度確認してみてください。

視力検査の結果は、A (1.0 以上) B (0.8 可) C (0.3 可) D (0.3 不可) で表します。B以下にお知らせを出しています。

実施しました**視力、聴力(1, 3年)検査、内科検診(1, 3年)、耳鼻咽喉科検診(1年)、尿検査(二次の結果はまだです)**の結果をお知らせしています。特に異常がない場合はお知らせしていません。お知らせがききましたら、早めにかかりつけ医で相談してください。

5月の保健目標 **生活のリズムを整えよう**

4月の保健 養護の先生がかかわったもの

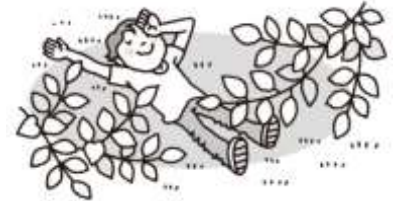
内科的なもの：35人 (昨年の4月は43人)

外科的なもの：12人 (" 21人)

うち部活 8人

(部活見学も含めて)

*2年生の体調不良が多くありました。



歯の無料相談開催についてのお知らせ

厚木歯科医師会では、毎年この時期に「歯の無料相談と検診」「ブラッシング指導」等を行っています。

日時：平成30年6月3日(日) 午前10時～午後1時30分

会場：厚木市保健福祉センター 3階

対象：一般(自由参加)

内容：厚木歯科医師会会員による歯の健康診査および相談を無料で行います。



WHOは5月31日を **World No Tobacco Day** と定め、日本もたばこの煙のない社会を作ろうと奮闘中です。

もうすぐ 陸東体育大会



楽しい時間を作るために体調を整えておきましょう。



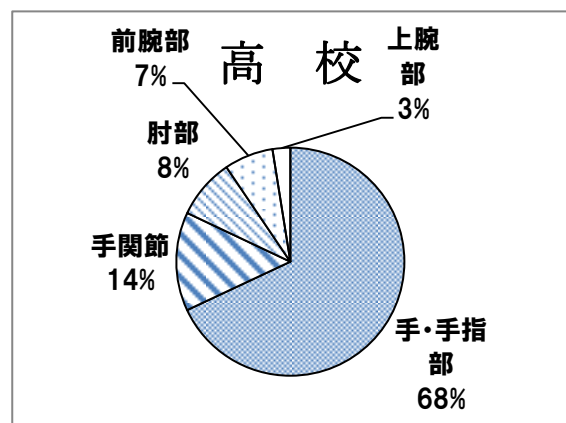
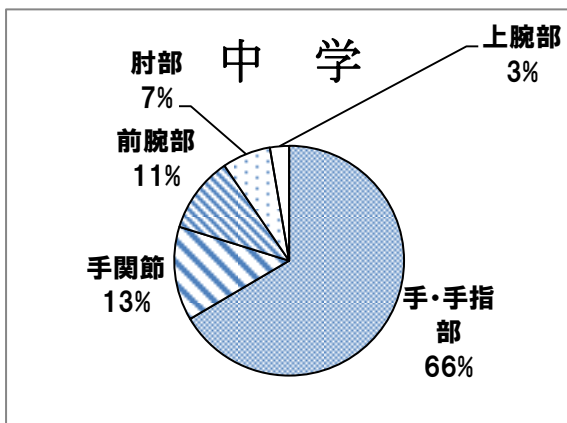
気をつけたいのは「熱中症」です。5月5日は立夏。汗ばむ日も出てきます。急に暑くなった日は、体が熱さに慣れていないため、熱中症にかかりやすいのです。休み明けの急な激しい運動も危険です。風通しの良い服装で、こまめな休憩と水分補給をお願いします。

学校の管理下における上肢部のけがの発生状況

独立行政法人日本スポーツ振興センター「学校の管理下の災害『平成29年度版』」より作成

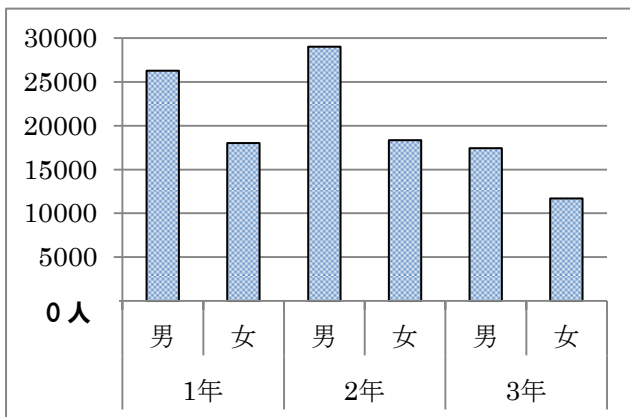
部位別にみると、中学・高校ともに手・手指部のけがが多くなっています。学年別から見ると、中学では2年生男子が、高校では1年生の男子が最も多いことがわかります。突き指をはじめとした手・手指部の捻挫や骨折などのけがは、自分での判断が難しい場合が少なくありません。なかなか痛みが取れないときは受診しましょう。

部位別から見た上肢部のけが



学年別から見た上肢部のけが

中学



高校

