平成２５年５月２日

# 5がつ ほけんだより

阿賀町立
阿賀津川中学校
保健室
第２号

いよいよ来週は修学旅行・会津巡検・宿泊研修です！！ みなさんはこの日のために計画や準備をがんばってきたと思います。全員が楽しい思い出を作るために、次のことを守りましょう！

＊ いつもと違う場所へ行くと、緊張や環境の変化で体調が悪くなる人がいます。当日まで規則正しい生活を心がけましょう。

＊ 当日の朝は、朝食をきちんと食べてきましょう。（３年生はバスの中でもいいです。）

＊ 朝食後、トイレにゆっくり入り、排便をしてきましょう。
早く起きてトイレの時間を作りましょう。

＊ 来週は各地で暖かくなることが予想されます。特に３年生が行く京都は新潟よりも暖かい地域なので、津川との気温差は大きいはずです。気温に合わせて体温調節ができるよう服装の工夫をしましょう。

＊ お家でも朝の健康観察をお願いします。無理をして参加すると自分自身がつらい思いをしてしまいます。体調が悪い時はお家の人とよく相談してください。

＊ 学校では内服薬等の薬は用意できません。普段飲んでいる薬や酔い止め・下痢止めなど、必要な薬は各自で準備しましょう。また、具合が悪いときはすぐに先生に言うようにしましょう。

## 体調管理がすべての基本！今から準備を進めましょう♪

## ☆５月の健康診断の予定☆

| | |
|---|---|
| **１４日（火）** | **内科検診（2-2、3-1、3-2）** |
| **１６日（木）** | **歯科検診（1-1、1-2、2-1）** |
| **２３日（木）** | **歯科検診（2-2、3-1、3-2）** |
| **２９日（水）** | **耳鼻科検診（全校）**<br>**尿検査二次**<br>**（一次未提出者、二次対象者）** |

４月 10 日の身体測定に始まり、内科検診（1-1 から 2-1）・心臓検診・貧血検査・一次尿検査が無事終わりました。どの学年からも爽やかなあいさつが聞こえてきて、とても感心しました。まだまだ健康診断は続きます。今後も素晴らしい態度で健康診断に臨んでください。

**保護者の方へ**

保健関係文書を提出いただき、どうもありがとうございました。子ども達の健康状態の把握や学校伝染病の予防に役立てていきたいと思います。

今後、**ピンク色の封筒**に入れて治療勧告をお渡しします。検診は次々に行われますので、中の勧告書をご確認されましたら、**速やかに封筒を学校まで戻していただくようお願いいたします。**