豊中市立第四中学校　　保健室

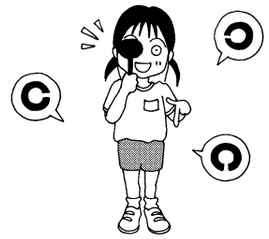
あっという間に 4 月も終わりですね。新しい環境になり慣れない毎日は長―く感じたのではないでしょうか？新しいクラスには少し慣れてきたかな？こんな時は、知らずに疲れがたまるので、ゴールデンウィークを利用して、心と体のリフレッシュを図ってくださいね。

新 1 年生のクラブ体験が始まり、先輩たちが一生懸命自分のクラブをアピールしている姿が校内で見られました。やっといつもの 4 月がやってきました！2、3年生の姿はこれまで我慢してきたことも無駄ではなかったのかなと感じさせてくれています。5 月からは新型コロナの扱いも変わります。さてどんな 5 月になるでしょうか？？

これからの健康診断日程

月	日	時　間	検診項目	対象学年	準備物・注意点
5	2（火）	13：30～	内科検診①	2 年生	持ち物：体操服
	8（月）	9：30～	心電図検査②	未受検者	
	18（木）	朝回収	尿検査①	全学年	※容器などは前日に配布。当日は起床後すぐの尿をとること
	19（金）	13：30～	内科検診②	3 年生	持ち物：体操服
	24（水）	13：30～	眼科検診	1 年生 +2.3 年生抽出者	
	25（木）	13：30～	耳鼻科検診	1 年生 +2.3 年生抽出者	耳掃除をしておいてね。
	30（火）	13：30～	内科検診③	1 年生	持ち物：体操服
6	6（火）	朝回収	尿検査②	未提出者 /陽性反応者	※容器などは前日に配布。当日は起床後すぐの尿をとること
	29（木）	9：00～	歯科検診	全学年	朝の歯磨きしっかりと！
	20（火） 7/7、 14（金）	登校時提出	尿検査 （予備日）	未提出者 /陽性反応者	再検査の場合もあるため、早めに出すようにしましょう。

身体測定と心電図が終了！



気になっている人が多かった身長と体重。「おっ、伸びた！」という人もあれば、「変わらない・・・」といった人も。みんな、それぞれ理想の身長があるようです。

「視力検査結果のお知らせ」は全員に配布する予定にしています。一緒に配られるプリントをよく読んで、必要な場合は眼科を受診するようにお願いします。（今年は雨の日だったので、見えにくさを感じた人もいるのでは？）コロナ禍で、スマホやタブレットの画面を見る機会がどうしても増えてしまい、視力が落ちやすい環境となっています。外に出やすくなってきていますので、外で体を動かす機会を増やしましょう☆

心電図の結果は、検診機関から帰ってくるまで少し時間がかかります。異常が見られた場合のみ、お知らせしますので、二次検診を受けるようお願いします。

教室の対角の窓と扉は 20ｃｍ開けておきましょう☆

この春から、「全員マスク」がなくなりました。初めてマスクをしていない顔を見て、戸惑ってしまうこともしばしば・・・花粉や黄砂の季節のため、まだまだマスクを手放せない人もたくさんいますね。（私もです。）感染対策としての全員マスクはなくなりましたが、その分「手洗い」や「換気」を頑張らなければなりません。保健委員会で、教室の窓や扉に 20ｃｍが分かるポスターを今年も作成して貼っていますので、換気をする時の目安に使ってくださいね☆

そろそろ注意！熱中症！！

4 月下旬は急に気温が下がりました。ですが、日中に日差しが出ると、かなり暑さを感じる日も大ですね。例年、ゴールデンウィーク頃から熱中症をおこす人って多いんです。それは、体が暑さに慣れていないから！！運動をしている人は、練習をすることで、汗をかきやすくなりこれから始まる本格的な暑さにも対応できる体作りが始まる頃です。宿題を夜中までやっていて寝不足・・・こんなときに要注意なのが、熱中症！！特に、クラブが初めての 1 年生は要注意です☆しっかりと水分補給できるよう学校に来るときは、マイ水筒の準備をお願いします。回し飲みはダメですよ！！朝ごはんを食べることも忘れずにね☆