

保 健 だ よ り

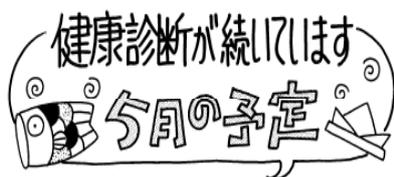
鹿嶋市立平井中学校 保健室 H. 23. 5. 10 No.2

新学期が始まって1カ月が過ぎました。新しい環境に慣れましたか？からだや心の疲れは出ていませんか？疲れを感じたら早めに休息をとりましょう。

時は5月、風薫る季節です。明るい日ざしに輝く新緑をながめ、さわやかな風を胸いっぱい吸い込めば、体の芯から元気になれるそうです。

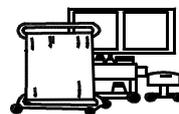
5月の保健目標

自分の健康状態を知ろう



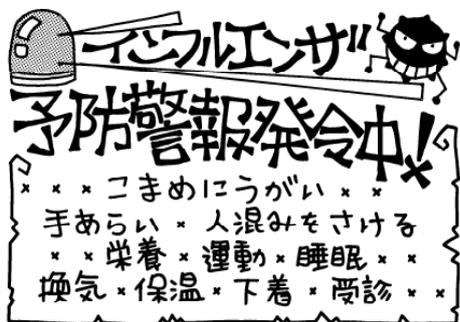
4月から始まりました健康診断が続いています。5月も内科検診、心電図検査（1年生）、尿2次検査、歯科検診が予定されています。健康診断は、体の様子を知り、毎日の生活で自分では気づきにくい病気にかかっているか、自分自身を知るために行うものです。しっかり自覚をもって受けてほしいと思います。

5月	9日（月）	内科検診・結核検診	3年生	午後1：30～
	10日（火）	内科検診・結核検診	1・2年生	午後1：30～
	11日（水）	尿検査…	2次検査・未提出者対象	*忘れずに提出して下さい。
	12日（木）	尿検査…	2次検査・未提出者対象	
	12日（木）	心電図検査	1年生	午前10：30～
	31日（火）	歯科検診	3年生	*午後1：30～
6月	1日（水）	歯科検診	2年生	給食後の歯科検診です。
	2日（木）	歯科検診	1年生	歯ブラシを忘れずに！



インフルエンザが流行っています。

4月中旬より、インフルエンザ感染者が増えています。本校でも7人の生徒が感染し、現在（5月9日）インフルエンザによる欠席者は2人です。ご家庭でも手洗いうがい・咳エチケット（マスク等）感染予防をお願いします。



* インフルエンザと診断されたら、必ず学校に連絡下さい。出席停止扱いで欠席にはなりません

* 治りかけも大切に
症状が治まってきたからといって、いきなり部活動の練習にフル参加したり、夜遅くまで起きていたりすると、症状が再び悪化することがあります。少しずつ元のペースに戻しましょう。

1年生のご家庭の皆様へ

* 風疹・麻しんの予防接種について

6月13日に平井中を会場として本校中学1年生を対象に風疹・麻しんの集団予防接種を予定していますが、最近、麻しん感染者が増えています。本人の体調が良いときに早めに病院で個別接種を受けることお勧めします。

