



# ほけんだより

5月号 No. 2

鎌ヶ谷市立第四中学校 保健室

新しい学年になって約1か月。友達をたくさんつくろう、勉強や部活を頑張ろうと考えている人が多いと思います。疲れは出ていませんか？ちょっとしたことでイライラしたり、やる気がなくなったりするのは、心が疲れているサイン。あせらず、ゆっくり頑張っていきましょう。

## 5月の健康診断スケジュール

5月に入ってから健康診断はまだまだ続きます。日にちを確認し、忘れないようにしましょう。4月に受診した検査結果を返却しています。治療勧告があった人は早めに病院で受診しましょう。

5月 7日(水)	心電図検査	1年生
8日(木)	尿検査一次予備	未提出者
14日(水)	内科検診	3年生
19日(月)	モアレ検査	1年生
21日(水)	尿検査二次	対象者
	内科検診	2年生
22日(木)	眼科検診	1年生+2、3年対象者
27日(火)	内科検診	1年生

**健康診断の結果について**

学校では病気の疑いのある人にお知らせをしていますので、病院では「心配なし」と診断されることもあります。でも視力の低下など、毎年のことだから、わかっているから…とそのままするのではなく、定期受診の目安としていただければと思います。

## もうすぐ校外学習・修学旅行です。

1年生は5月20日、2年生は5月23～24日に校外学習、3年生は5月31日～6月2日に修学旅行と校外行事が控えています。行く前にしっかりと体調を整えておいてください。また現地に行っても体調管理はしっかりすること。必ず持っていないといけない薬等の管理は自分でできるようにしましょう。行ってから薬を買ったり、友達にもらって薬を飲むことが絶対ないようにしてください。

☆ **楽しみだ！けど** 乗り物 ～修学旅行・林間学校・遠足～ ちっと不安... 酔いやすい人へ

前日は早く寝て ☆ 体調を整える  
眠れなくても横になって 部屋を暗くしよう！  
ギン

当日の朝食は 空腹は 逆効果！  
腹八分目・しっかり食べる  
きゅるる

酔い止め薬・エチケット袋 忘れずに用意する！  
☆ ワスレナイデ！

吐くことを気にしない！吐いてもいいや！と開き直るとけこう大丈夫なものです。周囲の人へお願い → 酔いや酔いやすい人へ暖かい心配りをよろしくお願いします♡

酔い止めを持っていく人は用法用量を確認し、乗り物に乗る前に飲みましょう。  
酔いやすい人のためにエチケット袋は多めにもってきてください。

## けがや病気のない、楽しい旅行にしましょう！

### ～薬物乱用防止標語を募集中～

覚せい剤・大麻・MDMAなどに手を出す、中・高校生が大きな社会問題になっています。とくに中・高校生の場合、こうした薬物が身体と精神の発達を止め、破壊していくため、大人の場合よりも短期間で重い症状が出る事が多く、取り返しのつかないこととなります。もし、あなたが薬物の使用を誘われても、決して手を出さないで強い意志をもってください。そして、これから薬物に手を出しそうな人がいたら…1人でも薬物に手を出す人が少なくなるよう、標語を募集します。御協力をお願いします。

平成25年 中学生の部 優秀作品 「あの時に…」後悔したって戻れない、それはダメ！仲間を助ける一言を

きりとり

鎌ヶ谷市立第四中学校 年 組 氏名

保健室に提出してください。締め切りは5月30日(金)です。