

保健だより

札幌市立東白石中学校

保健室

R6.6.12発行

1年生の野外学習、2年生の宿泊学習、3年生の修学旅行を終え、保健室でも皆さんの楽しかった思い出や今後の抱負などをたくさん聞かせてもらうことができました。皆さん大きく成長しましたね。学んだことを今後の学校生活に活かしていきましょう。

生徒の皆さん、保護者の皆様へ ～健康診断の更衣について～

1学期、予定通りに健康診断が進んでいます。ご協力ありがとうございます。来週の「心臓検診(1年生)」と「内科検診(全学年)」についても、直前に保健だよりを配付して、検診の流れについて詳細をお伝えする予定ですが、今回の保健だよりであらかじめ更衣に関するご連絡をさせていただきます。昨年度までと更衣方法が変更になっていますので、2,3年生の皆さんも確認をお願いします。

心臓検診(1年生)

男女とも、上はシャツやブラジャーなどの下着を全て脱ぎ、Tシャツのみ着用で検査を受けます。下はジャージでもハーフパンツでも構いません。検査技師さんは全員女性で、衝立を立てて実施します。

内科検診(全学年)

男子:上はシャツを脱ぎ、Tシャツのみ着用で、検診時はまくり上げて検査を受けます。下はジャージでもハーフパンツでも構いません。

女子:上はシャツやキャミソールを脱ぎ、長袖ジャージとブラジャーのみ着用で、検診時は長袖ジャージの前を開けて検査を受けます。なお、シャツやキャミソールと一体型のブラジャーは脱いでもらうこととなりますので避けてください。一般的なブラジャーやスポーツブラは着用可です。下はジャージでもハーフパンツでも構いません。

学校医および協力医は男性医師で、女性看護師が介助し、記録者もそばにいて、衝立を立ててプライバシーに配慮して実施します。正確な検査・検診のため、必要に応じて、医師が体操服・下着やタオル等をめくって視触診したり、体操服・下着やタオル等の下から聴診器を入れたりする場合があります。

ご不明な点、検診に関して事前に相談したいこと等がありましたら、養護教諭までご連絡ください。

保健室から ～熱中症予防に「朝ごはん！」～



「熱中症予防には、朝ごはんが欠かせない！」ということ、以前、札幌市学校医協議会の医師の方々に教えてもらいました。食事は水分や塩分をとる大事な機会です。朝ごはんをしっかり取ることができれば、学校生活を送る上で必要な“水分”や“塩分”を摂取できます。その上で、登校後は休み時間などにこまめに水分補給できれば、熱中症予防として十分な対策となるとのことでした。

朝は食欲がなくてあまり食べられないという人には、みそ汁(冷たいみそ汁でもOK!水分・塩分ともに摂取できます!)、スープ、野菜を使ったジュース(ただし、糖分の取り過ぎには注意)などがおすすめです。普段朝食を食べていない人は、夏の暑さが本格化する前に、ぜひ朝ごはんを食べる習慣を付けてほしいと思います。