

# ほけんだより



南中学校 保健室  
令和4・5



楽しかったゴールデンウィークも終わりに、1学期も1ヶ月が過ぎました。新しいクラスには少しずつ慣れてきましたか。さて、1学期は健康診断がたくさんあります。自分のからだの様子を知って、治療を必要とするところが見つかった人は、すぐに病院に行くようにしましょう。

## 内科検診がはじまっています



【日時】 2年生・・・5月9日(月) 13:30~  
3年生・・・5月16日(月) 13:30~  
1年生・・・5月25日(水) 13:30~

【服装】 半そで体操服

【注意事項】

- 聴診器で体の音を聞くので、待っている人は静かにしましょう
- 皮膚のようすをみるので、お風呂に入って体をきれいに洗っておきましょう
- 2、3年生で健診当日に欠席した生徒は他学年の健診日に受けてください。

【学校医】 砂川 満 医師

【どんなことをみってもらうの?】

- 心臓や呼吸器に異常はないか (聴診器で胸の音を聞く)
- 貧血がないか、栄養が十分とれているか
- 皮膚の状態に異常はないか
- 脊柱、胸郭、四肢に異常はないか (運動器健診を含む)



学校生活をしていく上で支障のある病気や症状がないかを見つけるための健康診断です。病気や医師の診察を受けるものではありません。皮膚の状態や内臓の病気、栄養状態・発育が十分であるか、貧血がないか、背骨や肋骨の状態なども診てもらいます。

ご家庭から、病院を受診される場合と違い、検査項目がたくさんあります。プライバシーには配慮して実施していますので、検診へのご理解、ご協力をお願いいたします。



## ジメジメした梅雨を元気に過ごすために



6月はジメジメとした蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じる日もあります。半袖シャツや、カーディガンなどで衣服の調節を行い、体調を崩さないようにしましょう。



暑くなる夏に向けて、少しずつ体を慣らすために、軽めの運動を行い、汗をかく練習をしましょう。運動するときは、こまめに水分補給をします。



1日の気温差が大きく湿度が高い6月は、食中毒が起こりやすいので、調理時や食前には手洗いをして、調理器具なども清潔に保ち、食材は傷まないように管理して、中心部まで加熱します。



床や道が雨にぬれて滑りやすくなり、傘を差して視界が悪くなる雨の日は、けがや事故が起こりやすいので気をつけます。危険なので雨の日はなるべく自転車に乗らないようにしましょう(傘差し運転は禁止)。

## 貧血とは



血液の働きの中でも大切なのは、体中に酸素を運ぶことです。それを担当するのが赤血球の中のヘモグロビンです。ヘモグロビンは、鉄を含み、赤い色をしています。このヘモグロビンが減ってしまうのが「鉄欠乏性貧血」です。貧血になると、色々な症状があらわれてきます。思春期では、鉄の必要量が多くなっているため、貧血になりやすくなっています。

### 鉄欠乏性貧血になると現れる症状

