

ほけんだより



令和7年5月

入学・進級から1カ月が過ぎました。2, 3年生は1年生を引っ張り、1年生も教わったことを着実に身に付けながら、中学校生活に少しずつ慣れてきているように感じます。さて、もうすぐ中間試験1週間前ですね。生活習慣を整えて体調管理もしっかりしておきましょう。

もうすぐ結団式、体育祭練習中(5月15日～)は『スポーツドリンク』OKになります！

15日(木)は結団式があります。3年生はいち早くダンスに取り組んでくれています。これからいよいよ体育祭練習が本格化します。日中は気温が高く、体もまだ暑さに慣れていないので、熱中症には充分注意して練習していきましょう。

水分補給で、より早く体に吸収しやすいとされているのがスポーツドリンクです。適切な水分補給は、各競技のパフォーマンスにも影響します。スポーツドリンクなども上手に活用しつつ、こまめに水分補給をして、思い出に残る体育祭にしましょう。

耳鼻科検診・眼科検診の受け方



耳鼻科検診

【日程】5月15日(木)午後～
鼻・耳・喉を診られます。

- 髪の毛が耳にかからないように
- 前日までに、耳や鼻のそうじをしてきれいにしておきましょう。



眼科検診

【日程】5月29日(木)午後～

- 眼球を右→左→上→下の練習
- 前髪が目にかからないように
- 眼鏡をかけている人は、眼鏡をかけておきましょう



全国的に増加中「百日咳」ってどんな病気？

広島県内でも、患者数が増加傾向にあるとされている百日咳について、今後私たちも注意が必要です。

○百日咳とは

「百日続く咳」といわれるほど長引く咳が特徴の感染症です。百日咳菌という細菌が原因で、人から人へ咳やくしゃみによって感染します。

○主な症状は

①カタル期(最初の1～2週間)

- ・軽い咳、くしゃみ、鼻水など

②痙咳期(2～6週間)

- ・コンコンと連続して咳き込んだ後、ヒューという笛を吹くような音を立てて急いで息を吸うような特有な咳発作
- ・夜中に悪化しやすい

③回復期(2, 3週間～数カ月かかることも)

○検査と診断

- ・採血または、鼻咽頭検査(鼻から棒を入れて検査)

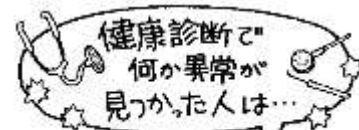
○治療

- ・百日咳に有効な抗菌薬と咳止め
(早期発見と早めの投与が症状の軽減や感染拡大防止の鍵)

○登校基準(出席停止期間)

- ・特有の咳が消失するまで又は5日間の適切な抗菌薬治療法が終了するまで

予防にはやはり
「手洗い・うがい」
咳が出る人はマスク着用



健康診断で何か異常が見つかった人は…
家の人にきちんと報告しましょう。
(結果のお知らせをプリントにしてお届けしますので、必ず見せるようにしましょう。)



尿検査(二次検査)

【日程】5月15日(木)

持って
きてね！

給食当番のマスク忘れが増加中！！