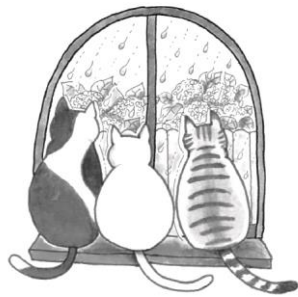


Oasis



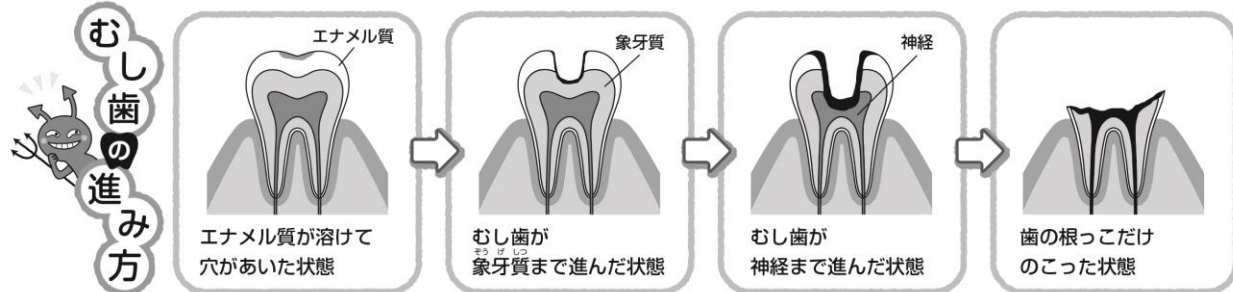
2021年6月
北池田中学校 保健だより
養護教諭 岡崎

例年よりかなり早い梅雨入りをし、じめじめした天気が続いています。鬱陶しい天気
に負けることなく心身ともにリフレッシュし、晴れ晴れとした気分で過ごしたいですね。
引き続きご家庭での毎朝の検温、こまめな手洗い、マスクの着用のご協力よろしくお
願いします。また、生徒やご家族がPCR検査を受けられた際は、学校にもご連絡よろ
しくをお願いします。



6月の保健行事

- 2日(水) 内科検診: PM1年、2-4~2-6 男子
 - 3日(木) 内科検診: AM1年、2-4~2-6 女子
 - 17日(木) 歯科検診: AM1年、2-4~2-6
 - 22日(火) 糖尿検診: AM 総合医療センター
 - 25日(金) 腎臓検診: PM 総合医療センター
 - 29日(火) 心臓三次検診: PM 総合医療センター
- ※糖尿・腎臓・心臓三次検診は二次検診でひっかった生徒です。



保護者の皆様へ

歯科検診の結果は全員に配布しています。それ以外の検診は、所見ありの生徒だけ配布しています。学校での検診はスクリーニング検査なので、お知らせをもらっても、受診すると異常なしの場合もあります。

虫歯は自然治癒することがなく、放っておくとだんだんひどくなるばかりです。早めに歯科医院へ行き治療をしてもらってください。検診の結果、不明な点がございましたら、本校養護教諭岡崎までお問い合わせください。

増えています！起立性調節障害(OD)

- こんな症状はないですか？チェックしてみよう。
- 朝なかなか起きられず、午前中は調子が悪い
 - 立ち眩みやめまいをおこしやすい
 - 立っていると気持ちが悪くなる
 - 入浴時、あるいは嫌なことを見聞きすると気持ちが悪くなる
 - 少し動くとドキドキし息切れがしやすい
 - 顔色が青白い
 - 食欲がない
 - 腹痛を時々訴える
 - 疲れやすい
 - 頭痛をしばしば訴える
 - 乗り物に酔いやすい



ODは自律神経の病気で思春期に多い身体疾患です。症状から怠けていると思われがちですが、決してそうではありません。当てはまる症状があればまずは心理的ストレスを軽減することが重要です。規則正しい生活習慣(早寝早起き、適度な運動)や十分な水分・塩分摂取、ゆっくりと起き上がることを試してみて、改善されないようなら医療機関を受診し、薬物療法も必要になってくるかもしれません。

一人で悩まずまずは保健室に相談してください。この病気で苦しんでいる中学生はたくさんいます。今後どうしたらいいか一緒に考えていきましょう。

燃えてないお兄ちゃん



K-Shinbo



ぴんき☆クイズ

は か ひと
歯を借りたい人
ってだーれだ？



ヒント か ひと ほん い
借りたい人は何と言うかな？

答えが分かったら、保健室に伝えに来てね♡

