



令和8年5月1日
八王子市立長房中学校
保健室
NO.2

いよいよ体育大会に向けて練習が本格化します。自分の力を最大限に発揮できるよう、夜は早く寝てしっかり体を休めましょう。また、5月は寒暖差が激しい時期です。衣服を調節して体調を崩さないように気を付けましょう。

今月・来月初めの 健康診断

月	日	曜日	項目	対象	時間	備考
5	7	木	耳鼻科健診	全学年	10:00頃～	長房小の健診終了後
5	8	金	内科健診	2-1、3学年、5組	13:20～	体育着登校 (半袖・ハーフパンツ)
5	15	金	内科健診	1学年、2-2	13:20～	
6	3	水	尿検査 二次	二次該当者 一次未提出者	8:30まで	各自保健室に提出
6	4	木	尿検査 二次 (予備日)	6月3日(水)に 出せなかった人		

体育大会練習 に向けて準備しよう



毎年、体育大会前になると、保健室を利用する人が急増するようです。けがや体調不良を防ぐために、今から準備をしましょう。



手足の爪を切っておく



睡眠をしっかり取る



水筒を持ってくる



朝ごはんを食べる

足に合った靴をはく



汗ふきタオルを持ってくる

麻しん(はしか)の患者が急増しています

現在、国内外において麻しん(はしか)の患者の報告数が増加し、新宿区の小学校では4月に学年閉鎖が行われました。麻しん(はしか)は空気感染する感染力が非常に強い感染症で、かかった場合は出席停止となります。疑わしい症状がある場合は、外出を控え、必ず受診してください。また、受診する際は事前に医療機関に電話連絡をしてください。



潜伏期間 : 約10日

症状 : 発熱・咳・鼻水・眼の充血

2~3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と全身の発疹がでる。

出席停止期間 : 解熱後3日を経過するまで

免疫がない人に感染するとほぼ100%発症し、肺炎や脳炎などの命にかかわる重篤な合併症を発症することがあります。麻しん(はしか)にかかった人の1000人に1人は命を落とすと言われていいます。空気感染するので、手洗いやマスクだけでは予防することができず、2回の予防接種が必要です。

あなたの“イチ押し”気分転換は?

新しい環境や周りとの関係にも少しずつ慣れてきた一方で、緊張がゆるみ、心とからだの疲れが出やすい時期です。緊張や疲れの原因が人それぞれであるように、それをほぐすための方法もさまざまです。いろいろ試してみて、自分に合うリラックス法を見つけましょう。



保護者の方へ

健康診断の結果のお知らせをもらった場合は、早めに受診し、その用紙を学校にご提出ください。学校での健康診断は、病気の疑いがある人をふるい分けるスクリーニング検査ですので、病院では「異常なし」と診断されることがありますが、ご理解ください。保健調査票等で通院中であることが確認できる場合でも、校医の先生の指示で受診のおすすめをしている場合があります。定期受診の際、結果の記入を主治医の先生にご依頼ください。どうぞよろしくお願いいたします。