

新緑の美しい季節になりました。新しい生活にも少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。
しかし、5月は気温の変化が激しい季節です。衣服の調節などをこまめに行い、元気に過ごせるように規則正しい生活を心がけましょう。

がまんしちゃダメ! 朝のうんち

皆さんは、毎朝うんちをしていますか? 朝起きてから、水を飲んだり、朝ごはんを食べたりすると、腸が刺激されてうんちをしたくなります。でも、時間がないからといって、うんちをがまんしてしまうことはありませんか?



うんちは、がまんしてしまうと「うんちをしたい」という気持ちが、だんだんとなくなってしまいます。すると、腸の中にうんちがたまり、便秘になってしまいます。

便秘の悪影響

あさ 朝の時間に15分余裕をも
も 持って行動しようね!



おなかが張る



肌が荒れる



息が臭くなる



体がだるい



便秘体質になる



うんちをしたくなったらがまんしないようにしましょう!

5月の健康診断スケジュール



月	火	水	木	金	土	日
5/1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
		尿検二次配布 (該当者)	尿検二次回収 (該当者)	心臓検診 1年		
15	16	17	18	19	20	21
耳鼻科検診(全) 尿検二次追加回収						

* 未検診者・未検査者については、他学年の検査時に呼び出すことがあります。



健康診断のあと治療勧告書をもったら...

健康診断のあと、再検査や治療などが必要という結果が出た場合は、

『健康診断(〇〇)の結果のお知らせ』をお渡ししています。

疾患によっては時間がたつとともにより重い症状へ変化する場合もあります。

なるべく早めに専門医での受診をおすすめします。

受診後は、『受診結果連絡票』を学校へ提出してください。



保護者の方へ

保健室でできること

- 体調をくずしたとき、一時的に休養すること
 - ケガの応急手当
- 発熱時や受診が必要と思われる場合は、ご家庭に連絡し、必要に応じてお迎えをお願いしています。



保健室でできないこと

- 市販の内服薬を与えること
- 医師から日中の服薬を指示されている場合は、ご相談ください。
- 病気やケガの継続的な手当(湿布・絆創膏の貼りかえ等)
- 継続的な手当は、ご家庭でご対応ください。

どうぞご理解とご協力をお願いいたします。