



# 保健だより

仙北市立角館中学校

H28年 6月 3日発行



木々の緑が美しく、さわやかな衣替えの季節になりました。ところが、2.3日前とは10℃も違う気温となり、朝晩は寒いと感じるくらいです。

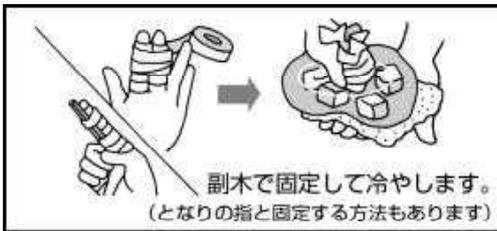
新しい環境での生活も2ヶ月が過ぎ、慣れてきたかな…と思うこの時期に疲れを感じるようになります。咳が治らない、喉が痛い、腹痛、頭痛、嘔吐…と言った症状を訴える生徒も

多く見られます。

6月は総体に向けて、部活動も追い込みの時期となります。体調を管理すること、プレッシャー等に負けない、あきらめない強い心をキープすることが大事ですね。



【打撲など】 すぐ! アイシング!



あなたにも出来る!



【過呼吸】

×

過呼吸



ペーパーバック法をしてはいけません!

過呼吸○

息を1回止めて、深く吐くことに集中すると呼吸が整ってきますよ



## ～お家の方へ～

- 健康診断の結果、疾病の疑いがある場合は受診のお勧めプリントが配布されます（整理でき次第、配布しています）。夏休みをめぐりに専門医による受診をお勧めします。また、定期的に診てもらっている場合は、その旨を保護者の方が配布されたプリントに記入し、学校へ提出してください。
- 学校で行う健康診断は、医療機関のように個人を対象とした確定診断を行うものではなく、疾病や異常の疑いがあるかという視点で選び出すスクリーニング（選別）です。限られた環境で行う集団での健康診断なのでかかりつけ医の診断と学校からのお知らせの内容が違う場合もあります。どうぞ、ご理解をお願いします。
- 色覚検査（希望者のみ）については、9月頃に実施の予定です。検査に必要なものの入手が全国的に困難で、仙北市教育委員会が手配をしてくれています。この色覚検査については、今年度中に実施することになっています。