

7月

ほけんだより

平成30年7月5日

中央中学校
保健室

夏の朝早い時間に咲く朝顔。朝顔のつぼみは夜の暗い時間をしっかり過ごさなければ開花しないようです。人間も同じで、睡眠時間が少ないと、元気に過ごせないものです。夜更かしせずに、朝顔のようにしっかり寝てスッキリと生活が送れるようにしましょう。



冷房病の症状と予防法

冷房病は急激な気温の変化に対応できず、自律神経のバランスが崩れることで起こります。症状は冷え性とよく似ていますが、冷え性は体質的なものであるのに対し、冷房病は誰でもなる可能性があるという違いがあります。

症状



- 手足の冷え
- 便秘・下痢
- だるさ
- 食欲不振 など

予防法



★適度な冷房使用は、熱中症予防にも必要です。適温設定・使用時間を考え有効に利用しましょう。冷房にたよってばかりいると、夏休み明けの体育祭の練習や体育祭本番で必ずと言っていいほど体調を崩します。「自分の健康は自分で守る!!」を念頭に、規則正しい生活を心がけ、充実した夏休みを過ごしましょう。





埼玉県アレルギー疾患相談窓口の開設

電話相談 6月1日スタート

埼玉県アレルギー疾患相談室

アレルギー疾患の患者さんやご家族、保育所・幼稚園・学校・施設の職員などのご相談に、看護師がお答えします

月曜日～金曜日 午後1時～4時
(年末年始・祝祭日は除きます)
☎ 049-276-1763
(埼玉医科大学病院内)

アレルギー性の疾患は個人差が大きく、同じ病名でも症状は一人ひとり違います

気管支ぜん息、食物アレルギー、アレルギー性鼻炎、花粉症、アトピー性皮膚炎、など...

卵を食べたら湿疹が出た！卵は食べちゃいけないの？
湿疹がなかなかよくなる！スキンケアの方法を教えてください
エビンはどこで処方してもらえるの？

こんな相談も...
症状や薬、検査や治療のこと
専門医療機関への受診のこと
学校や保育所での対応に関すること

発行元: 埼玉医科大学病院

埼玉県アレルギー疾患医療拠点病院である埼玉医科大学病院において、県民からのアレルギー疾患に関する相談に応じるため、左記のとおり同病院内にアレルギー疾患相談室が開設されましたのでお知らせします。

<相談対応者>
同病院の看護師

<相談方法>
原則、電話による相談とする



「健康カード」返却について

年度当初、お忙しいなか様々な保健関係の書類記入・提出があり、ご協力いただきましてありがとうございました。1学期に予定されていた健康診断が全て終了しました。

検診結果も全て揃いましたので、「健康カード」に転記しご家庭に返却いたします。結果をご確認いただき、押印のうえ再度学校へご提出ください。

配布・回収日に関しては、お子さまを通じてお知らせいたします。



学校の健康診断について



学校の健康診断で行うものは、あくまでもスクリーニングです。治療勧告書が出ている場合、絶対に病気や異常があるというわけではありません。が、何か病気や異常がひそんでいる可能性もゼロではありません。病院でしっかりと検査をし、正しい判断を受けて下さい。

治療が済みましたら、病院で勧告書に必要事項を記入していただき再度学校へご提出ください。