

ほけんだより 5月

2021. 5. 7
氷川中保健室
文責: 対田



吹く風がさわやかな季節になりました。新学期が始まって1ヶ月。この時期は連休や体育大会の練習などで疲れやすくなっています。睡眠と休養を十分にとり、その日の疲れはその日のうちにとるようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症も、変異株はこれまでのものより感染力が強いのではないかとされています。油断せず、しっかり予防しましょう。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

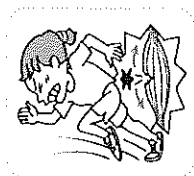
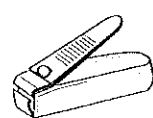
生活CHECK

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起き</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度からからだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
--------------------------------------	--	--------------------------	---

☆☆☆ 体育大会の練習 4つのポイント☆☆☆

保健室からちょっとアドバイス……

- ①睡眠時間はたっぷり**
疲れが残ると、ケガをしやすくなったり、熱中症にもなりやすくなります。
- ②手足の爪を短く**
伸びたままだと、人にけがをさせたり、自分の爪が割れたり……。
- ③水分補給はこまめに**
のどが渇いたと感じる前の水分補給！
- ④準備運動は念入りに**
体の準備ができていないと、大きなケガにつながります。



体調を整えて、悔いのない体育大会にしましょう！

「まだ早い」と思っていたら…意外と多い？ 熱中症

5月5日は立夏。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。「え？ 夏の病気でしょ？」実は、急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。休み明けの急な激しい運動も危険。

<ここがポイント>

- GW明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 屋外ではぼうしをかぶる
- こまめな休憩と水分補給

部活でも、チームメートに気を配ってあげてくださいね。



疲れを感じたら、試してみよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみよう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない …誰かに話すとか荷物が軽くなることもあります
- ★「～でなくっちゃ」をやめる …新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める …できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



5月の来校予定日

☆忍那スクールカウンセラー☆

11日(火)、18日(火)、24日(月)

☆田中学校教育相談員☆

13日(木)、20日(木)、27日(木)

お気軽にご相談ください♪



……視力検査結果……

視力B以下の人へ、受診カードを配付しています。早めの眼科受診をお願いします。

スマホやゲームの時間が長くなっていませんか？近距離を見続けることで、視力低下だけでなく、「斜視」も急増しているそうです。あなたは大丈夫ですか？

……今後の保健行事……

5月 7日(金) 検尿提出
腎臓の病気・糖尿病がないか調べる。
5月 13日(木) 検尿予備日
5月 20日(木) 検尿二次提出
(該当者のみ)

5月 21日(金) 歯科検診
むし歯や歯ぐきの病気を診てもらう。当日欠席した人は、保護者の方に直接やまデンタルクリニック(鏡町)まで連れて行ってもらうこととなります。

6月 1日(火) 心臓検診(1年生)
心臓の様子を調べる。

6月 4日(金) 耳鼻科検診
(1年生と2・3年生の希望者)
耳・鼻・のどの病気がないか診てもらう。

6月 7日(月) 内科検診
(2-1、3年生)
内科的総合判定。運動器も診てもらう。

6月 8日(火) 内科検診
(1年生と2-2)
当日欠席した人は、保護者の方に直接緒方内科(宮原)まで連れて行ってもらうこととなります。