

ほけんだより 4月



平成29年4月27日 嘉島中学校 保健室

新学期がスタートして、みなさん新しい学年にはなれましたか?4月、5月は心身共に疲れが出やすく、体調も崩しやすい季節です。5月に入るといよいよ体育大会の練習も始まります。5月3日~7日までの連休が良いリフレッシュの機会になるよう、家庭でも過ごし方を考えてみましょう。

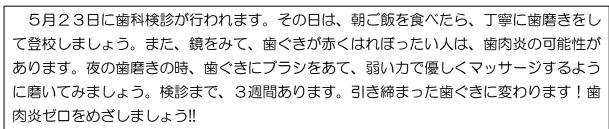
5 月の保健行事

9日 (火) 13:25~ 1年内科検診 11日(木) 13:25~ 2年内科検診

12日(金)13:25~ 3年内科検診

18日(木) 14:00~ 1年全員・2・3年症状のある生徒 耳鼻科検診

23日(火) 8:50~ 歯科検診





* 今後お知らせしていきます。

体育大会の練習が始まります





1日のスタートは朝食から

これから体育大会の練習がはじまり、体も心もへとへとになります。この時期に一番大切なのが、睡眠(休養)・栄養(朝食)です。睡眠は、一日使った脳と体を休ませ、傷ついた細胞を修復する大切な時間です。朝ご飯は、一日の活動を安全に行うための大切なエネルギー源です。5月は「生活振り返りチェック」を8日(月)頃、行います。きつい時こそ、規則正しい生活を心がけましょう。

また、これからは熱中症に注意しなければいけません。練習中は、**帽子の着用**や必要な人は**長袖着用**など熱中症・紫外線対策をしっかりと行い、**水分補給**をこまめに行って下さい。**タオルも忘れないように**

☆☆感染症情報☆☆

県内では、まだまだ感染性胃腸炎・インフルエンザ等の発生が続いています。2週連続で増加しています。 ゴールデンウィーク中に部活動の試合や遊びで外出する機会が多いと思います。こまめに石けんを使い手洗いしたり、十分な栄養・休養・睡眠を心がけましょう。

☆☆日本スポーツ振興センターから☆☆

本年度も登校・下校(通学路)中や部活動中(学校管理下)でのけがなどで病院を受診された際は、担任・保健室までお知らせください。

※手足口病…1~5 歳までに多いが成人でも感染。3~5日の潜伏期間を経て、主症状は発熱、手のひら・足の裏・おしり・口の粘膜の発疹。感染経路は飛沫感染(咳・くしゃみ等のしぶきに含まれるウイルス)や経口・接触感染(水疱内や便内のウイルスが口や眼などの粘膜に入る)。

保護者の方へ

※災害給付制度「日本スポーツ振興センター」の掛け金のうち、保護者負担額 400 円を PTA 会費と一緒に集金させていただきます。(5月中旬頃) お子さんが学校管理下でケガ等をされ申請する場合、必要な書類を作成するためにお子さんに話をうかがいます。お子さんがケガ等された場合は、保健室を訪ねるようにお伝え下さい。