



# ほけんだより5月号～お家の方へ～

自分の心と体を守るお話

稔南中学校保健室

## ☂☂☂☂☂☂もうすぐ梅雨入り!!☂☂☂☂☂

雨の中での体育大会、大変お世話になりました。次の目標は中体連☺☺☺と言いたところですが、その前に大事な定期テストが控えています。1年生は初めての定期テストです。計画的に学習をすすめられよう、ご家庭でのサポートをお願いします。



間もなく梅雨入りするようです。梅雨といえば、子どもたちの着替えや洗濯物、ドロドロの靴が悩みの種ですよね。いつの時代も泥んこは子どもの勲章ですね……。ここで我が家の靴対策。『ア〇ダス』という靴用の撥水スプレーがあります。これを毎週靴全体にスプレーしておけば、濡れることはもちろん、泥汚れもつきません!!おススメです!!

### 1 早寝・早起き・朝ごはん…元気のための大原則!!

◆来室する生徒の体調不良の原因のトップ2です。

①朝、寝坊して朝食を食べる時間がなかった。

②宿題を始める時刻が遅くなって、終わって寝たのが午前0時を過ぎていた。

◆健康管理の中で、削ってはいけない睡眠と栄養と休養。一つでも削ってしまうと、歯車が狂い、心も体も一気に崩れてしまいます。

### 2 寒暖差にご注意を



◆日中の気温が高くなる一方、夕方の急激な冷え込みや朝方の寒さで、子どもだけでなく大人も体調管理が難しい時期です。また、この時期は黄砂も多く飛来します。外での活動が増えると、手はこまめに洗っていても、うがいを怠りがちです。鼻や口から入った細かい砂やほこりなどがのどに留まり、咽頭痛が始まって最終的に発熱することがあります。

### 3 マスク着用について

報道等でご存じのとおり、熱中症リスクを優先するために学校生活の中でマスクを外す場合があります。詳細は裏面をご覧ください。

### 4 フッ化物洗口を開始します

6月開始です。1年生は希望調査をとりましたが、2～3年生は入学時希望を卒業まで続けます。フッ化物洗口の【中止・追加】を希望される方は、保健室までご連絡ください。

### 5 健康診断結果について

健康診断を実施している最中ですが、結果のお知らせは6月中旬を予定しております。精密検査が必要な場合や、緊急的な場合のみ、別紙プリントまたは、直接お電話でお知らせいたします。