



# ほけんだより6月号～お家の方へ～

自分の心と体を守るお話

稜南中学校保健室

## 🏠👤🏀🏆中体連まであと1週間🏈🏐🏉🏓

🏹 高校総体の応援に行ってきました。我が子のチームは2日目で敗退。最後の保護者挨拶の際、3年生7人の中で涙を流さず堂々としている子がひとり。その子は高校入学と共に初心者入部した子で息子と同じGK。2日間の試合の中で、何度もシュートを止めていました。不思議なことに彼がGKとして活躍した時には、必ずベンチ内は異様な盛り上がりを見せるのです。試合終了数分前、泣きながら高校最後のプレーをするフィールドとは違い、大声を出したシュートを止めたのです。最後の堂々とした表情は彼の2年間の頑張りの証、とても誇らしくたくましく見えました。1年後の高校総体後、我が子はどんな顔をしているのか楽しみです。

🏹 さて、中体連まで1週間です。3年生にとってはこの大会が最後になる子もいます。天気も心配ですが、まずは、自分の持っている力をしっかり発揮できるよう、1週間で心と体の準備をしっかり整えて臨んでほしいと思います。がんばれ稜南生！！



### 健康診断がもうすぐ終わります

◆来週中には健康診断が終了する予定です。6月中に健康診断の結果一覧票を配付します。あわせて、各検診の結果、治療や診断が必要だと判断された生徒には、受診報告書(カラー用紙)を付けて配付しますので、早目に専門医を受診されて、主治医の指示のもと、治療を済ませてくださいようお願いします。なお、受診報告書には保護者の署名をお願いします。

◆精密検査等が必要だと判断された生徒には、別でお知らせをしています。ご不明なことがあれば保健室池田までご連絡ください。

◆学校からの通知配付を待たずに受診されてもかまいません。ご家庭のご都合に合わせて早めに受診された場合は、受診日と受診機関名を受診報告書に保護者の方が記入されてください。

**■各種健康診断を欠席等で受けていない方は、直接学校医で受診していただきます。すでに受診票をお渡ししている方は早めに受診して保健室へ受診票を提出してください。**

### 教室のエアコンが稼働します

◆もうそろそろ教室内はエアコンが稼働します。快適に授業を受けられることは大変良いのですが、次のようなことには十分気をつけてください。

- ①コンタクトレンズ使用者はドライアイが進行しがちです。コンタクト用の目薬の活用をお勧めします。
- ②喉の渇きを感じにくくなるので、脱水による体調不良をおこします。水筒の準備は毎日お願いします。出来れば1リットル以上持たせてください。稜南中では、水筒の中身は『水、茶、スポーツドリンク』としています。授業時間用と部活用など、別けて持たせられてもかまいません。※早い時間帯に空になっている子が多いです!!
- ③外での活動などで汗をかいた後、涼しい教室で濡れた下着のままだと体が冷えてしまいます。下着の着替えや多めのタオルをお願いします。