

保健だより5月

2017.5.16

具志川東中学校

保健室



5月の保健目標

もれなく検査をうけよう
梅雨時を健康に過ごそう

疲れかな?と思ったら生活を見直そう!

新学期がスタートして、1カ月が過ぎました。新しい学校、新しい学級には慣れましたか? 少しずつ慣れて緊張がとれてきたころに心身の疲れが出やすくなります。元気に過ごせるように早寝、早起き朝ごはんなどで生活リズムを整えましょう!



いかり刻もう。朝の生活リズム

決まった時間に起床する!

ゆとりを持って登校できる時間を決めよう

きちんと朝食を食べる

1日の生活の基本です!

朝食を抜くと元気がないよ

決まった時間に排便をしてみる

うんちが出なくてもトイレに座る習慣を!

☆生活リズムチェック☆

- 早寝早起きをする
- 1日3度、食事をきちんととる(朝食をぬかない)
- おやつは決まった時間に食べる(ダラダラ食べない)
- 毎朝、トイレに行く
- 外で遊んだり、運動をしたりする(スマホやパソコン、ゲームで遊んでばかりいてはダメ!)
- ストレスをためない(自分なりの方法でリラックスしよう)



身体測定の結果 (5月11日実施)

		身長	体重
1年	男子	151.8cm	44.1kg
	女子	151.1cm	43.6kg
2年	男子	159.7cm	48.9kg
	女子	153.7cm	47.4kg
3年	男子	164.9cm	54.6kg
	女子	154.6cm	50.7kg

平均値は全体像を示す指標の1つで、平均より低い、高いで良い、悪いということはありません。
心もからだもバランスよく育っていることが大切です。



健康診断が続いています 今月の予定

検診項目	日程	対象学年	備考
尿検査(再検査)	5月23日(火)~24日(水)	再検査・未提出の生徒	家で採尿し、朝登校時に提出
内科検診	5月26日(金)	2年生	トレパン登校
	6月9日(金)	3年生	
	6月19日(金)	1年生	
視力・聴力身体測定	6月13日(火)	5月11日欠席者	

健康診断の前の日の約束

健康診断の前の日は、お風呂に入ってからだを清潔にしておきましょう。目的に合わせて耳をそうじしたり歯みがきをていねいにしたり... つめもきちんと切っておきましょう。
そして体調を整えるために早く寝るようにしましょう。

☆☆

保健だより5月

プール学習について 梅雨の過ごし方について

プール学習が始まりました!



水泳は楽しい反面、無理をしたり、ルールを守らなかったりすると病気や事故につながる危険もあります。楽しく安全に水泳が出来るよう、気をつけましょう。



プールの前に確認しておくこと

- 手足のつめを短く切る
- しっかり睡眠をとる
- 入浴し、体を清潔にする
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 忘れ物に注意!

《東中生のよくある忘れ物》

- ①ぬれたものを入れるビニール袋
- ②パンツ(朝から水着を着用して登校し、下着を忘れる)



こんな時は泳げません

- 体調がわるい時は無理をしない
- 伝染性皮膚疾患(とびひなど)
- 目や耳の病気になっている。(中耳炎など)
- その他の持病で主治医からプールが禁止されている時は申し出てください。



梅雨の過ごし方について

先週末から梅雨入りし、朝から雨が降っている日もあります。中には傘をささず登校し、びしょ濡れのままクーラーで冷やされ、体調が悪くなる生徒もいます。

雨の日は必ず傘をさして、タオルや靴下の替えなどを持参しましょう。



梅雨時の生活 こんなところに気を配ろう

<p>体を清潔に。気持ちよく過ごそう</p> <p>湿気が多くバタつく季節... 突然の雨にうたむることも...</p> <p>栞えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。</p>	<p>食中毒に注意しよう</p> <p>予防の基本は手洗いだが、食べ物の消費期限や、火の通り具合にも注意しよう。</p> <p>冷蔵庫を過信しない! 大丈夫?</p>	<p>晴れた日を有効に伸おう</p> <p>窓を開け風を通してカビ予防。</p> <p>外に出て体を動かすと、いじもスッキリ、ストレス発散。</p>	<p>傘を振り回したりしない</p>
--	---	--	--------------------

《傘の使い方に注意しよう》

- ・ふりまわして遊ばない。
- ・使わない時はとがった先を下に向けて持つ。
- ・名前を書きましょう。
- ・しっかり前を見て歩きましょう。

