保 健 だ よ り

令和５年　５月９日　～５月号～

練馬区立北町中学校　保健室

連休中はしっかりリフレッシュできましたか？少しずつ初夏の陽気となってきました。４ 月中にも急に気温が上がった日や、蒸し暑い日に熱中症に注意が必要ですと報道されていました。連休明け、運動会の練習も本格的になってきます。熱中症予防に努めましょう。こまめに水分補給をして、体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。また、練習前に、体操やストレッチを十分行い、ケガ防止につとめましょう。なかなか疲れがとれない時にも、軽い体操、ストレッチは、効果的です。

○運動会練習始まっています！

今週から体育以外の授業でも、学年練習・全体練習など運動会練習が始まります。ぐっと運動量が増えます。朝食、睡眠、準備体操などしっかりして、よいコンディションで参加できるようにしましょう。

●睡眠、朝食をしっかりとり、練習に備えましょう。

熱中症等の防止のためも、食事、睡眠は、特に大切です。
運動会までの期間は普段以上に、睡眠時間をしっかり確保しましょう。
その日の疲れは、その日のうちにとり、翌日の活動に備えましょう。

●こまめに水分補給をしましよう。練習前も水分補給をしましょう。

喉が渇いたら飲むのはもちろん大事です。喉の渇きを強く感じなくても、体育の授業、部活動の前、休み時間など水分補給をする時間を決めておくとよいでしょう。

●マスクの着用について（新しいガイドラインではマスクの着用は求めないことを基本としています）。

身体の負担になります。熱がこもる心配もあります。運動中は、マスクをはずしましょう。特に、激しく走り込む時は、はずしましょう。また、走った後の対応ですが、走った直後はすぐに立ち止まらず、少し歩くなどをして呼吸を整えましょう。互いに距離をとって呼吸を整えましょう。マスクを着用する場合は、十分呼吸が整ってから、マスクを着用しましょう。

○まだまだ健康診断は続きます！検診時自分の名前をしっかり伝えてください。

●５月１０日（水）耳鼻科検診があります！ ８時 55 分会議室で行います。
耳、鼻、喉に異常がないか調べます。
耳掃除をする、鼻をかんでおく、髪の毛は耳にかからないようにしておくと、スムーズに検診できます。受診が必要な人に結果のお知らせを配布します。

●５月１１日（木）眼科検診があります！
８時 55 分、会議室で行います。感染対策として、先生が、直接目に触れないようにするため自分でアッカンベーをしてもらいます。また、先生に視力検査の結果を見ていただき、受診が必要な人に視力検査の結果のお知らせを配布します。

●５月２４日(水)、修学旅行前健康診断があります。
１時間目～２時間目の時間に保健室で行います。参加する場合は必ず受けましょう。