

ほけんだより

平成29年5月29日
光一中・保健室

～ 運動会の練習が始まっています ～



運動会の練習が始まっています。けがなどに注意して自分の力を十分に発揮してほしいと思います。今年のスローガンは、「希」ですね。最後まで「希望」をもって！！
練習では、早くも大きな声や学級で取り組む姿が見られ、本番がとても楽しみです。

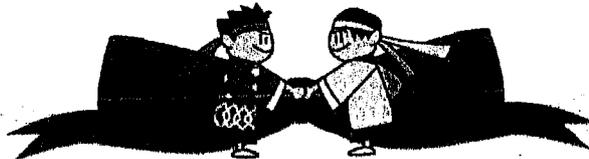
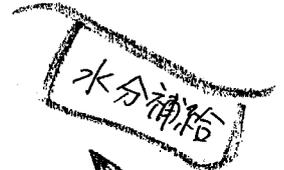


運動会に向けた体調管理



- ◎必ず朝食を食べて登校する
- ◎練習後に手洗い・うがいをする
- ◎水分補給を十分に

- ◎夜は早めに寝る
- ◎手足の爪を切る
- ◎足に合った靴をはく

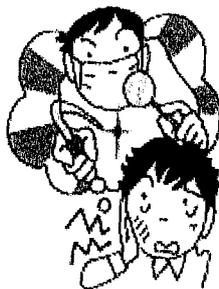


保護者の皆様へ

定期健康診断が終わりました。治療や受診が必要なお子様には、順次「お知らせ」をお渡ししています。治療等の指示がある場合は、早めの受診をお願いします。受診されましたら「受診報告書」の提出をお願いいたします。尚、経過観察などご家庭で把握できている分については、保護者の方が記入して出してください。

だって、痛いし

治療の痛みはちょっとのガマンです。受診を遅らせてしまうと、生活に影響を及ぼすほどの痛みにつながるかも… 「ずーっと痛い…」となる前に受診を！！



だって、今太ってきたし

症状が慢性化していると、「今」からだに及ぼしている影響に気づきにくい可能性があります。

本当の大「丈夫」なからだのために受診を！！



だって、めんどくさいし

症状が悪化すると通院期間がどんどん長くなってしまふかもしれません。

「めんどくさい」期間が長くなる前に受診を！！

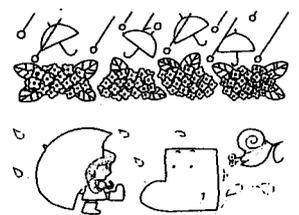


<歯科受診状況>

◎受診済み・・・22人
◎受診率・・・21%

<視力受診状況>

◎受診済み・・・30人
◎受診率・・・31%

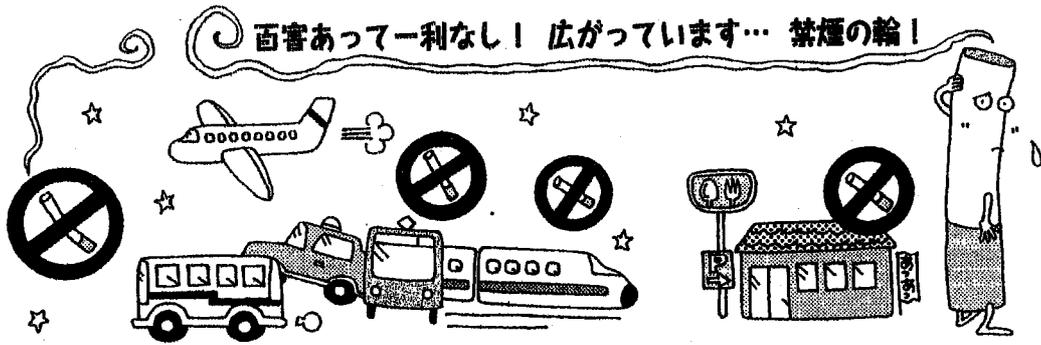




世界は分煙より全面禁煙化

2004年に世界で始めてアイルランドが国全体の屋内を全面禁煙にする法律を施行しました。その後ニュージーランド、ウルグアイ、イギリス、香港、トルコと続き、2013年には、43カ国が屋内を全面禁煙にしています。

たばこ対策後進国ともいわれる日本。レストランなどの分煙は進んでも全面禁煙はやっと増えてきたところですよ。世界標準は屋内100%全面禁煙。日本でも2020年の東京オリンピックに向けて全面禁煙はどんどん進んでいます。喫煙者ゼロが世界基準になる日も近いかもしれません。



平日は夜更かししても
休日、たくさん眠ればい
いよね・・・



いいえ、睡眠は、貯められません!



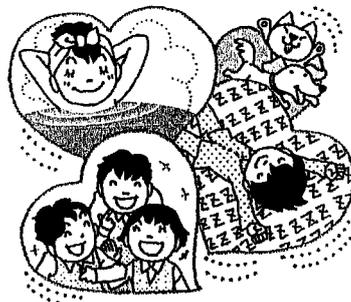
それどころか休日に眠りすぎてしまうと、体内リズムがくるい、休み明けの朝起きられなかったり、昼間にぼーっとしてしまう事もあります。毎日きちんと眠りましょう。



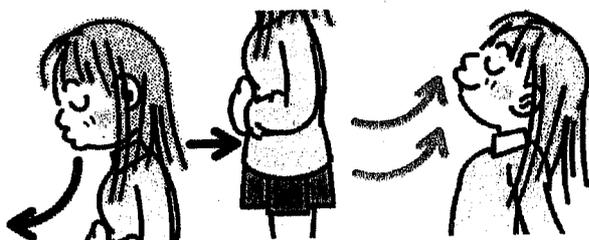
疲れていませんか?

毎日 運動会の練習があり、土・日は、部活動の練習や試合で、気がつかないうちに疲れがたまっていませんか?

ぬるめのお風呂にゆっくり入る。十分な睡眠、趣味の時間を大切にするなど、すすんでリラックスしましょう!!



リラックス呼吸法



からだの力を抜いてお腹をへこませながら口でゆっくり吐く。
吐ききったら、鼻から息をいっぱい吸い込む。

自立神経のバランスが整います