

ほけんだより5月

平成30年5月18日
光が丘第二中学校 保健室

だんだんと日差しが強くなり、さわやかな風が吹く季節となりました。新学期から1ヶ月経ちましたが、学校生活には慣れましたか？中間考査も終わり、今週から本格的に運動会の練習が始まりました。運動会を前に体調不良やけががないよう、一人一人がしっかり気をつけながら全力で取り組み、いい運動会にしていきましょう！

もうすぐ運動会！～こんなことに気をつけよう～

★練習の前にはしっかり準備体操やストレッチを行う。

けがの予防につながります。



★手足の爪を切る。

長い爪がケガの原因になって、けがの状態を悪くする場合があります。



★足に合った運動のできる靴を履き、靴ひもはしっかり結ぶ。

目的に合った靴、サイズやはき方でけがを予防することができます。



★睡眠をしっかり取る。

睡眠不足は注意力や集中力がにぶってしまい、けがが起きることがあります。



★水分補給をこまめにする。

運動前と運動中も30分おきくらいに水分補給をしましょう。喉が渴いたなと感じたら既に脱水のサインなので、その前に！暑くなり、汗もかきやすいので塩分補給も大切です。



もしかして 疲れてる？

からだと心をチェックしてみよう

からだ



- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い

- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある



新しい環境の中でがんばりすぎると、からだや心が「ちょっと休憩して」のサインを出すことがあります。チェックがいくつかついた人は、ちょっと息抜きしてみましょう。

アドバイス



- ▶ ゆっくりする時間をつくる
- ▶ 気分を変えることをやってみる
- ▶ 誰かに話してみる
- ▶ 「みんなも同じ」と、気を楽に持つ

新学期から1ヶ月と少し経ちました。新たな環境で緊張しながら過ごしていた人も少なくないと思います。ここで少し、自分のからだと心をチェックしてみましょう。チェックが多かついた人は、疲れのサインかも？少し息抜きの時間もつくて、からだと心を休めてあげましょう。

今後の健診

歯科健診 5/30 (水)

顎関節・歯列・咬合・歯肉の状態や、むし歯がないか等をチェックします。

／…健全歯

○…未処置歯

◎…要観察歯

○…処置歯

×…要注意乳歯

★ しっかりと歯を磨いてきてくださいね！

眼科健診 6/4 (月)

眼瞼、睫毛、結膜、角膜など外眼部の疾病・異常の有無及び眼位の異常の有無を検査します。

保護者の方へ

健康診断の結果をお知らせしています



4月から6月にかけて、健康診断が続きます。学校では病気や異常の疑いがある人すべてに、『受診のおすすめ』を渡しています。お知らせをもらったからといって、すぐに異常があったというわけではありません。

けれど、もし病気があっても、早くみつければ早く治療を始められます。なるべく早い受診をお願いいたします。

健康診断



まだまだ続きます

ご協力ありがとうございます！