

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和6年5月2日

5月の保健目標：生活習慣を整えよう！

新しい環境で疲れていませんか？



明日に備えて早めに休みましょう

新学期が始まって約1カ月余り。入学や進級で新しい出会いがあったり、環境も大きく変わり、楽しいけれど、ちょっと緊張するという人もいるかもしれません。

こんなときは自分でも気づかないうちに疲れがたまっているものです。睡眠時間や食事の内容など、体調管理にいつも以上に気を配りましょう。

もうすぐ、、運動会練習が始まります！

6月1日の運動会に向け、5月中旬より練習が始まります。

本番ではひとりひとりが自分の持っている力をすべて出しきり、達成感を味わえる様な運動会にしたいですね。

中にはちょっと運動は苦手だな…、運動会は憂鬱^{ふさふさ}だな…と感じている人もいるかもしれません。誰でも得意、不得意があるのは当然のこと。結果が全てではありません。クラスの仲間と一緒に運動会に参加することに意義があります。リラックス、リラックス！！

自分のペースで

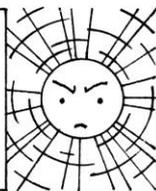


◎◎熱中症にも注意！！◎◎

熱中症 にないやすい条件は？

環境

- ・急に気温が上がる
- ・温度や湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い



- ・暑さに慣れていない
- ・体調がよくない
(病気、睡眠不足等)
- ・肥満気味

体の状態

今年は4月に夏日を数日記録しており、気象庁の5月の予報では気温の高い状態が続くと言われています。

「熱中症」は気温の高い時に注意するのはもちろんですが、体調や暑さに対する慣れ、湿度や風の有無などが大きく関係しています。また、睡眠不足や朝食抜きなど、からだの状態によっては「熱中症」をおこしやすくなります。熱中症を予防する意識を持ち、気をつけながら過ごすようにしましょう

のどがかわく…その前に



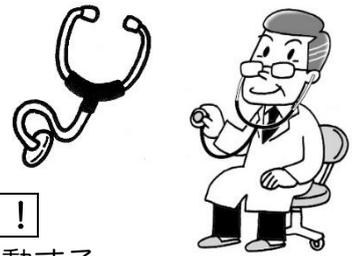
タオル・水筒を
毎日忘れずに！

♡♡♡10日（金）に内科検診があります！♡♡♡

☆内科検診では、心臓や肺の音を聞いたり、骨や皮膚、背骨の状態などを診ていただきます。

◎校医の先生は新田先生(新田内科クリニック)です。

- 1 日時・対象学年・場所 5月10日（金）13：30開始 保健室
- 1年 1組男女→2組女男→3年男女
- 2年 1組女男→2組男女
- 3年 1組女男→2組男女



2 服装 体操着・ハーフパンツ ***当日はジャージ登校です！！**

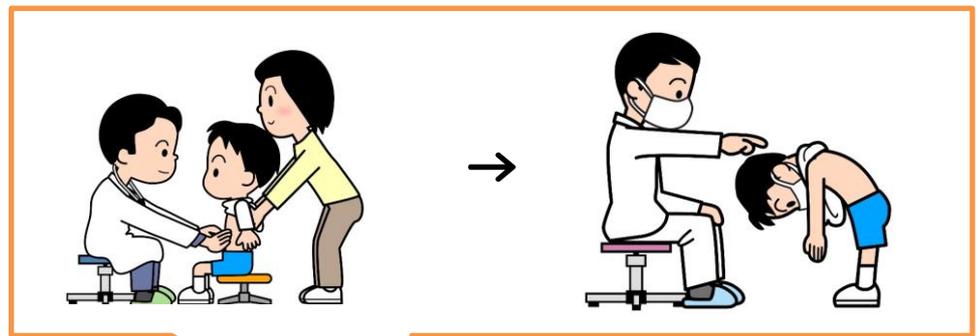
3 流れ 保健委員を先頭に男女別出席番号順に並び、保健室へ移動する。

☆聴診→側わん症（1・3年のみ）の順番に診ていただく。

①前向きに座る・・・心臓や肺の音を聞く。胸郭や皮膚の状態を診る。

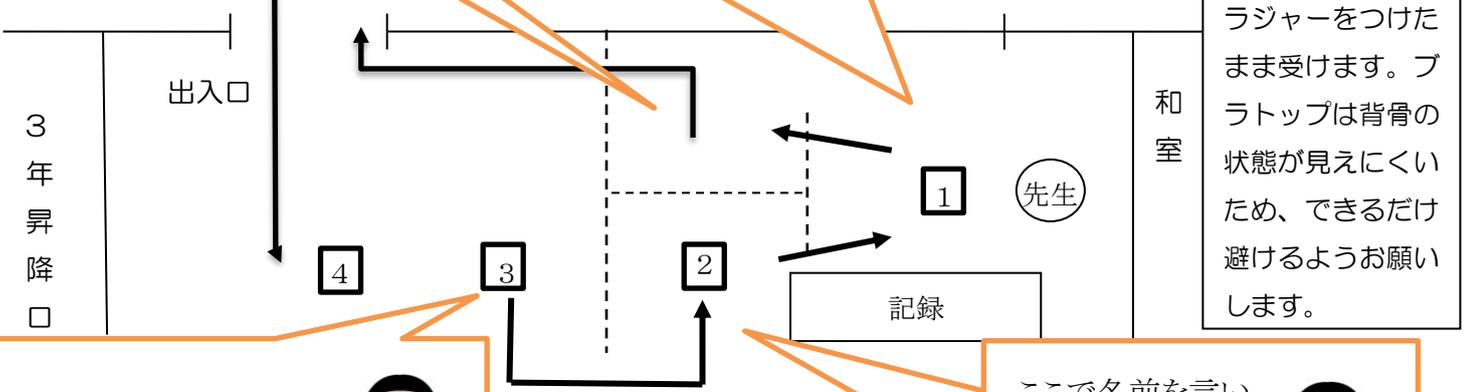
②前向きのまま立ち、両手を前に合わせておじきをする・・・背骨や肩の位置を診る。

（②は1・3年のみ）



ここで体操着を着ます

（会場図）

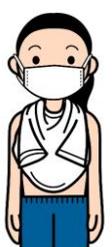


<注意>女子はブラジャーをつけたまま受けます。ブラトップは背骨の状態が見えにくいいため、できるだけ避けるようお願いします。

保健室に入ったら、体操着・下着の袖から腕をぬいておいてください。



ここで名前を言います。体操着・下着を首の位置まで上げます。



◎◎5月14日（火）は尿検査の2回目回収日です◎◎

*1回目に提出できなかった生徒は必ず提出してください。

*容器が必要な人は保健室まで取りに来てください。

<提出方法>

☆1回目と同じく教室にて保健委員が回収し、8:35までに保健室へ。

★配布されたプリントをよく読んで、提出をお願いします。

