

保健だより

令和4年 5月10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。外出自粛や部活動の中止などで体力が落ちていかかもしれません。例年よりも熱中症に注意が必要です。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、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。疲れがとれない時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、準備体操などをしっかりと、よいコンディションで参加できるようにしましょう。

●朝食をしっかりとる。睡眠をしっかりとる。

食事、睡眠は、熱中症等の防止のためにも大切です。運動会までの期間はまず、睡眠時間確保し、他の時間の過ごし方を考えましょう。

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。

●水分補給をしっかりとしよう。

運動会練習や体育の授業の前、その他こまめに水分補給をしましょう。

●マスクの着用について

運動時は、身体の負担になります。運動中、マスクの着用をしなくてもよいです。

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。呼吸が整ったら、マスクを着用しましょう。



○まだまだ健康診断は続きます！健診時自分の名前をしっかりと伝えてください。

●5月11日（水）耳鼻科健診です！

8時55分、会議室予定。耳、鼻、喉に異常がないか調べます。耳掃除をする、髪の毛は耳にかからないようにする、鼻をかんでおくとスムーズに健診できます。

●5月12日（木）眼科健診です！

8時55分、会議室で実施を予定。感染対策のため先生が直接目に触れない用にするため自分指で下まぶたを広げてください。

●5月13日（金）尿検査

尿検査2回目回収日です。4月25日に提出できなかった人の提出日です。当日朝、**登校後すぐ**、遅くとも、9時までに、**直接自分で保健室に提出に来てください。**すでに容器を使ってしまった人は保健室にとりにきてください。忘れないように！

●5月19日（木）歯科健診

8時55分から、保健室にて行います。当日は、朝食後、必ず歯磨きをしましょう。歯科健診の記号の意味は、C虫歯 CO虫歯になりそうな歯 G歯肉炎 GO歯肉炎になりそうな状態です。耳を済ますと聞こえるかもしれません、健診中は静かにしましょう。

●5月25日（水）3年生修学旅行前健康診断

1時間目の時間帯に実施します。