

ほけんだより

谷原中学校
保健室No.1 3
26、6、30

水泳指導が始まりました



体育の授業で水泳が始まると、保健室に来た生徒はに爪の長さをチェックされます。男子は、切るのが面倒、女子はおしゃれで切らないようですが、爪が長いままの水泳は凶器になるので危険です。水泳に限らず、スポーツをする時や学校生活では、爪は短く切っておくことは大事なことです。水泳が始まったので、自分の健康管理をいつも以上に気をつけましょう！

- 発熱はしていませんか？
- 腹痛や下痢をしていませんか？
- 爪は切っていますか？
- 目が赤くなっていたり、かゆみ、痛み、めやにはありませんか？
- 耳が痛かったり、耳だれが出ていませんか？
- その他、具合の悪いところはありますか？



◆おうちの方へ 以下の疾病がある場合は以下の注意が必要です。

- 伝染性膿化疹（とびひ） → 治るまでプールには入れません。
- 伝染性軟属腫（みずいぼ） → プールは入って良いですが、タオル、浮き輪、ビート板などを介してうつることがあります。これらを共用することは避けてください。
- 頭じらみ → アタマジラミが感染しても、治療を始めればプールに入って構いません。ただし、タオル、ヘアブラシ、水泳帽の貸し借りはやめましょう。
- 疥癬（かいせん） → 肌と肌の接触でうつります。ごくまれに衣類や寝床、タオルを介してうつることもあります。プールの水ではうつりませんが、治療を始めればプールに入って構いません。

※耳鼻科・眼科・皮膚科の疾患で、病院からプール不可と言われた場合は入れません。

「皮膚の学校感染症とプールに関する日本臨床皮膚科医会・日本小児皮膚科学会の統一見解」

より

谷原の巻

6月の健康観察週間で、自分の健康目標を立てました！



毎年、とても素敵な目標だな～面白い目標だなあと楽しみにしている「今年の健康目標」です。今年の特徴は、その学年らしい目標でした。一部を紹介します！

1年生・・・「早寝早起き」という目標がとても多かったです。

- ・よくかんで食べる！
- ・決まった時間に3食食べる。
- ・けんかをしない。
- ・笑って過ごす。
- ・野菜をよく食べる。
- ・毎日インターネットをするのを控える。
- ・睡眠時間9時間！
- ・毎日笑顔で友達と仲良くしたいです。
- ・人の悪い事を言わない、人の良い所を見つける。
- ・家族や友達と会話をしっかりして楽しく1年を過ごす。



2年生・・・ユニークな目標が多かったです。

- ・身長を伸ばす！
- ・給食で好き嫌いをせずきちんと食べる。
- ・外で遊んだりして1年間を健康に過ごす。
- ・家でダラダラせず勉強をしたい。
- ・太る。
- ・フナッシーみたいに元気である。
- ・自分らしくのんびりぷーん。
- ・携帯電話をあまりいじらないようにする。
- ・ネットをする時間を制限し前向きに過ごす。
- ・よく寝て、頭良くなって、元気になる。
- ・スマホばかりしないようにする。
- ・ハッピーウイルスをばらまくよう努力する。
- ・あと1時間早く寝て、あと1時間早く起きる。
- ・家での食事や学校の給食をおかわりして、背を伸ばしスポーツのできる体にしたいです。
- ・気がついたらネットを2、3時間やっている時があるので気をつけたい。
- ・部活と勉強と生徒会を両立させるために、早寝早起きを心がける。

3年生・・・3年生ならではの目標がとても多かったです。

- ・自分をしっかりコントロールする。
- ・歯みがきを楽しむ。
- ・受験生なので体調管理をしっかりする。(多数)
- ・テストなどの大事な事のためにも体の基礎をもう一度作り直す。
- ・これ以上太ったら成人病。
- ・受験前に風邪をひかないよう体調を整えておく。
- ・受験勉強がはかどるような生活リズムをつくる！
- ・健康的に太ること。
- ・自分の苦手な魚や野菜を食べられるようにする。
- ・ごはんをバランスよく食べる。
- ・携帯をいじる時間を減らす！
- ・インターネットをする時間がとても少なくなりました。
- ・最近、携帯をあまり見ていないと思う！！
- ・テレビの時間を減らして勉強時間を増やす。
- ・今年は受験生なので、携帯電話使用時間を減らすOrやめることを目標にする。あと、毎日日にちが変わる前に寝ようと思う。