

ほけんだより 5月

新しい環境で緊張して過ごしていたと思いますが、連休で気持ちが緩むことで、連休明け、身体に不調が出ることがあります。また、気温の変化もあり、子どもも大人も疲れの出やすい時期です。「今は疲れが出やすいときだ」と思って、いつもより自分を大切にしましょう。自分のペースでゆっくりと、がんばりすぎないようにこの時期を乗り越えましょう！

令和6年度
第2号

三和中学校
保健室

ベストなコンディションで体育祭を迎えよう！！

5月には、大きな行事「体育祭」があります。クラスの絆が深まる素晴らしい行事です。体育祭では、みんなが楽しく元気に、何よりもけがなく競技に取り組んでほしいと思っています。そこで、体育祭に向けて、保健室からお願いがあります。

クラスの勝利のために！事前準備をしっかりと、体調の自己管理をしよう！

□お風呂にゆっくり入り、早めに寝る

- *入浴することで身体の緊張がほぐれ、血行が良くなり疲れを取ることができます。
- *睡眠は身体の疲労を回復させる有効な方法です。早めの就寝を心がけましょう。

□「朝ご飯」を必ず食べる

- *特にエネルギーとなる、炭水化物をしっかり食べましょう。
- *熱中症予防のために、味噌汁や梅干しなど塩分のある物を食べると良いでしょう。

□水分補給をこまめにする

- *水筒を必ず持ってきましょう。「飲み物がなくなった…」ということがないように、少し大きめの水筒を持ってくるか、補充用を持ってきましょう。
- *のどが乾く前に水分補給をしましょう。運動前後、休憩時間のときには必ず飲みましょう。
- *大量に汗をかくときは、失われたミネラル（塩分）を補給する必要があります。水や緑茶ではなく、スポーツドリンクを持ってくると良いでしょう。

□体育祭に適した服装をする

- *熱中症予防のために、帽子を準備しましょう。
- *日焼け止めを塗りましょう。
- *ジャージを着て日差しを避けるのはやめましょう。熱中症の危険があります。
(理由があって、ジャージを着る必要がある人は、事前に学年の先生等に相談をしましょう。)



□汗の始末をきちんとする

- *汗ふきタオルを必ず持ってきましょう。
- *半袖シャツの下に、下着を1枚着てきましょう。

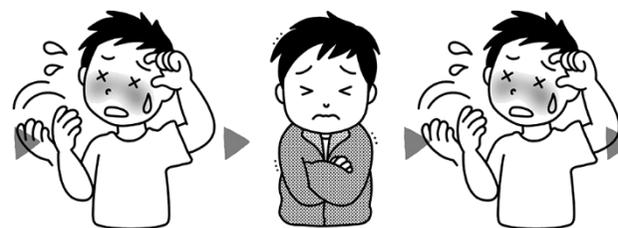


□準備体操をしっかりと行う

- *不十分だと、けがの原因になります。

□疲れ、寝不足、体調が悪いときには無理をしない

寒暖の差が大きい5月。



衣服の調節 こまめに、ね。

暑さに慣れていない5月は、熱中症の人が増えます。暑いのにジャージを着ている人が毎年多くいることが気になります。熱中症は命に関わることです。気温や場面に適した服装で、自分の体調は自分で管理しましょう。



保護者の方へ *おうちの人と読みましょう

○ 5月の健康診断の日程

月日	検査内容	対象者	その他
5月9日(木)	歯科検診	1年生 2年生(1、2組)	朝、歯磨きを丁寧にしてくること 8:35~
5月15日(水)	尿検査	未提出者	9:00までに保健室に提出
5月23日(木)	歯科検診	2年生(3組) 3年生	朝、歯磨きを丁寧にしてくること 8:35~
5月28日(火)	内科検診	男子生徒	13:30~
5月29日(水)	内科検診	女子生徒	13:30~

○ 健康診断の結果について

健康診断の結果、受診が必要な場合は、「受診勧告書」等でお知らせします。健康な状態で、学習や運動ができるよう、早めに専門医を受診されますよう、お勧めします。

なお、学校での健康診断は、スクリーニング検査(ふるい分け検査：病気の疑いがあるか無いかを分ける検査)ですので、受診の結果、『異常なし』と診断されることもあります。ご了承ください。また、視力の低下などは、「分かっているから」「毎年のことだから」とそのままにするのではなく、定期的な受診の目安にいただければと思います。

※受診の際には必ず「健康手帳」を持参し、医師に診断結果を記入してもらってください。「健康手帳」は保健室で保管しています。必要な人は取りに来てください。