

保健だより

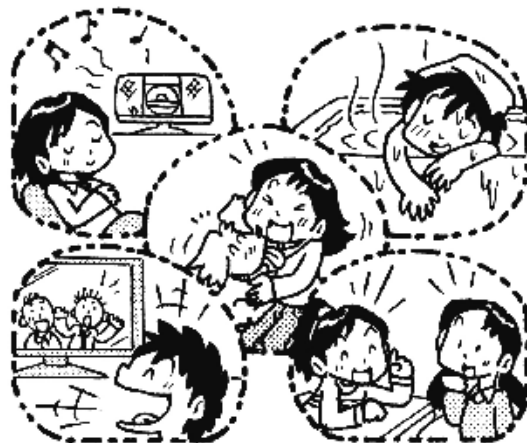
平成29年5月2日
高岡市立伏木中学校

体のケア+心のリフレッシュ

新年度、早くも1か月がたちました。多くの行事、部活動のスタート、慣れない環境での緊張感など・・・たまった疲れを、このあたりできちんとリセットしておきたいものですね。

定期的に食事や休養をとって『体をケアする』、そして趣味など落ち着くことや楽しめることで『心をリフレッシュする』。この2つを生活の中でうまく取り入れながら過ごしてほしいと思います。

5月は修学旅行・宿泊学習の後、運動会や部活動の大会というように大きな行事が続きます。疲れを残さないようにしましょう。



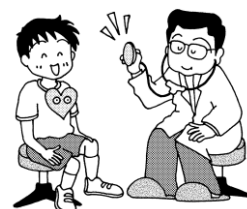
5月の保健行事

検診項目	実施日(曜日)	対象学年
眼科検診	17日(水)	全学年
尿検査	24日(水) 25日(木)	全学年
内科検診	25日(木)	1年

4月に続いて、今月もいろいろな健康診断が予定されています。

健康診断の結果、治療や検査が必要な人には受診カードを発行します。早めに専門医の治療を受け、結果をお知らせください。

内科検診では背骨の状態を確認するため、上半身裸になります。女子の皆さんはプール用巻きタオルを準備しておいてください。



保護者の方へ

学校での健康診断は、スクリーニング(「ふるいわけ」という意味で、健康な人も含めた集団から病気や異常の疑いがあるケースを見つけ出すもの)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。

できていますか?身だしなみ

爪の長さは大丈夫ですか?

爪には、指先に力を入れるときに支えたり(爪がないと物をうまくつかめない)指先を保護したりする役割があります。

伸びすぎた爪は、指先を保護するどころか、逆に運動・作業のじゃまとなり、割れて痛い思いをしたり、相手にけがをさせたりすることがあります。

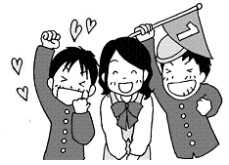
今のあなたの爪はどうですか?長い人はきちんと切りましょう。

いつも携帯したいものといえば...



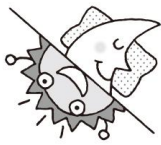
修学旅行・宿泊学習を健康に過ごすために

修学旅行、宿泊学習が近付いてきました。「普段とは違う生活になるため、自分が思っている以上に疲れたり、体調不良になったりすることがあります。楽しい思い出を作るためにも、気を付けてほしいのが体調管理です。今から健康管理をしっかり行って、体の調子を整えておきましょう。



今日から**体調**を整えておきましょう

出発まで



睡眠をしっかりとりよう

早ね、早おきの習慣を



食事をきちんととりよう

特に朝ごはんはしっかり食べよう。
暴飲暴食でお腹をこわさないように



排便のリズムを整えよう

毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣を
便秘は、腹痛や乗り物酔いの原因になります。



病気に気をつけよう

むし歯は今痛くなくても、環境が変わると痛くなる
ことがあります。治療しておきましょう。
体調面で気になることがある人は、早めに病院
に行っておきましょう。

前日



① 夕食は消化のよいものを
腹八分目。暴飲暴食はダメ!

② 早めにお風呂に入って、早めに寝よう。
とにかくベッドに入って暗くしよう。

③ 手足の爪は切りましたか?

④ 持参する薬は、入れましたか?

当日の朝の注意



① 朝ごはんは、消化のよいものを
必ず食べましょう。

② トイレもすませましょう。

体調が悪くなら、すぐに先生か友達に知らせましょう。

前日はたっぷり寝る

満腹や空腹をさける

朝ごはんは、
脂っこいものは食べない

酔い止め薬を飲んでおく

バスは前のほうに座る



「楽しみだけれど、乗り物酔いが心配…」
という人もいます。
こんな対策で、不安を吹き飛ばそう!

時々遠くの景色を眺める

体を締めつけない服装で

読書や細かい作業をしない

友だちと話してリラックス

吐きなくなったら、
吐けばいい。と気楽になる