

ほけんだより



佐渡市立新穂中学校
保 健 室
平成 29年 5月 2日
N O . 2

新年度がスタートして1か月ちょっとです。

4月末には、3年生と一緒に修学旅行に行ってきました。普段と環境が異なる中、特に体調不良者も出ず、日頃からの体調管理・自己管理能力が示された修学旅行だったと感じています。

明日からGWに突入します。多少夜更かしはしても、リズムが狂わないよう調整して過ごしてください。

生活リズムを整えることは全ての基本です！



GWが終わると、新学期疲れもそろそろ出てくる頃です。生活習慣が狂っていると、どうしても日々の生活から「気」さえも失われてしまいます。日中の学習も頭に入らず、せっかくの学習の機会を無駄にしてしまいます。逆に、朝型生活は学業成績がアップしたり、美容によいというデータがあります。新穂中生の顔を見ていても、実際に実行できている人の顔は、非常に生き生きとしてみえます。生活習慣は全ての基本。中学生のうちからリズムを整えておくことをお勧めします。大人になってから苦労します。

< 保健行事 今後の予定 …… まだ健康診断が続きます >

- 歯科検診 5月9日(火) 9:00~(朝食後はよく歯を磨いてきましょう。)
- フッ化物洗口 5月11日(木) より基本毎週木曜日、朝学活時に実施(希望者以外は朝読書です。)
- 眼科検診 6月1日(木) 9:25頃~(下まぶたを指で下げて見せます。ツメを切っておく。)
- 耳鼻科検診 6月2日(金) 15:30頃~(耳垢をとっておく。)

「受診のお知らせ」発行について

定期健康診断の結果、治療や精密検査が必要な生徒には「受診のお知らせ」を発行します。

「受診のお知らせ」は、すべての検診日程が終了次第に合わせて発行する予定です(6月初旬~中旬頃)。

検診内容によっては病院の予約等が必要だったり、学校生活における疾病の早期対応の為に急ぐものがあったりします。その場合には先に発行する予定です。受け取った方は早期の受診をお勧めいたします。

それ以前に受診される場合には、「受診のお知らせ」を発行しますので、事前に保健室まで連絡をお願いします。

「まだ早い」と思っていたら…意外と多い? **熱中症**

5月5日は立夏。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。「え? 夏の病気でしょ?」実は、急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。休み明けの急な激しい運動も危険。

<ここがポイント>

- GW明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 屋外ではぼうしをかぶる
- こまめな休憩と水分補給

部活でも、チームメートに気を配ってあげてくださいね。

