

保健だより



H23. 5. 23 物部中学校 保健室 (No.2)

新年度が始まって、二か月がたとうとしています。3年生は無事に修学旅行も終わり、ほっとしつつ、終わってしまったと残念に思っているところではないかと思えます。

もうすぐ6月です。元気に過ごせるように、規則正しい生活をしていきましょう。

そこで

もう一度生活リズムを見直そう！！

5月もおわりに近づき、疲れがたまる時期です。3年生は、修学旅行から帰ってきて、体調不良を訴える生徒、欠席する生徒が多かったです。今週末には、中間テストもひかえていますが・・・もう一度生活リズムを整えるように心がけましょう。



そして、朝ごはん・・・



せっかくテスト勉強をがんばっても、テストの時間に脳が起きていなくて、力が出し切れなかったというのでは、残念です。しっかり朝ごはんを食べて、元気な身体でテストにのぞめるようにしましょう。

朝ごはんをとらないと・・・

朝ごはんは頭と体を目覚めさせ、1日の活動に向けて体調を整えるために欠かせないものです。たとえば前日の夕食をとったきりで朝ごはんを抜いてしまうと、お昼まで16～17時間も食事をしていないことになります。これでは長時間、栄養を補給していないため、脳にエネルギーが行き届かず、集中力も低下してきます。また、眠っている間に下がった体温が上がりづらく、勉強などに打ち込むことができません。それに、胃腸が食べ物による刺激を受けないために、便秘にもなりがちです。朝は、まず朝ごはんをきちんととって、快調なスタートを切りたいですね。

月例環境衛生検査を月1度実施しています

毎月、月例環境衛生検査を各クラス毎に行っています。

その中でとくに、手足の爪は短く切っているか。ハンカチや手ふきを持っているか。の結果があまりよくありませんでした。4月の結果に比べて5月の結果にやや改善はみられましたが、もっともっとみんなで意識していきたいものです。

	4月	5月
手足の爪は短く切っているか	79.2%	81.8%
ハンカチや手ふきを持っているか	76.4%	79.7%

※全学年のできている人の割合です。

だんだん暑い日が増えてきます。汗をかくことも多いと思います。感染症の予防・汗のしまつができるというポイントから、ハンカチ・手ふきタオルは、いつもポケットに入れておくようにしましょう。

爪伸びすぎていませんか？

爪が爪の役割をきちんと果たしてる？

- ①指先に力を入れるときに支える ②かゆいところをかく ③指先を保護する



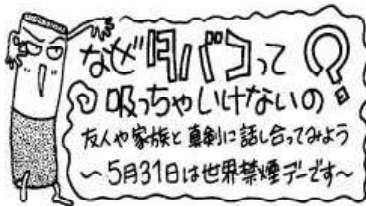
※爪がないと物をうまくつかめません

伸びすぎた爪は指先を保護するどころか、逆に運動・作業時のじゃまになり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたりしてしまいます。

今みなさんの爪の長さは…？チェックしてみてください。



5月31日 世界禁煙デー ～家族の健康を考える日に～



タバコの煙には約200種類もの有害物質が含まれていて、吸う煙より、タバコの先から出る煙のほうに多く含まれています。未成年者の喫煙は法律で禁止されています。興味があっても絶対に手を出してはいけません。知っている人からすすめられても『NO』と断るようにしましょう。

保護者の方へ

健康診断が行われていますが、さまざまな部分で、ご協力いただいているおかげで、検診等スムーズに行うことができている。結果につきましては随時、配付させていただいています。ぜひ「健康診断のお知らせ」が届きましたら、病院を受診していただき、学校のほうに「健康診断結果のお知らせ」を提出してください。