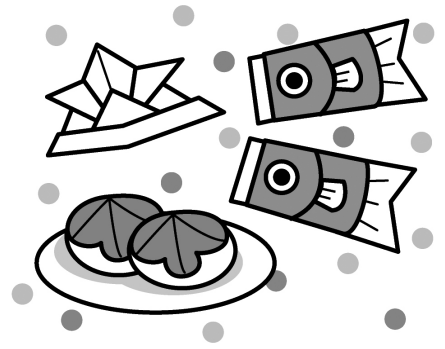


# 保健だより

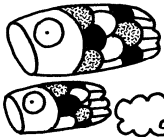


H24.5.11 物部中学校 保健室 (No.3)

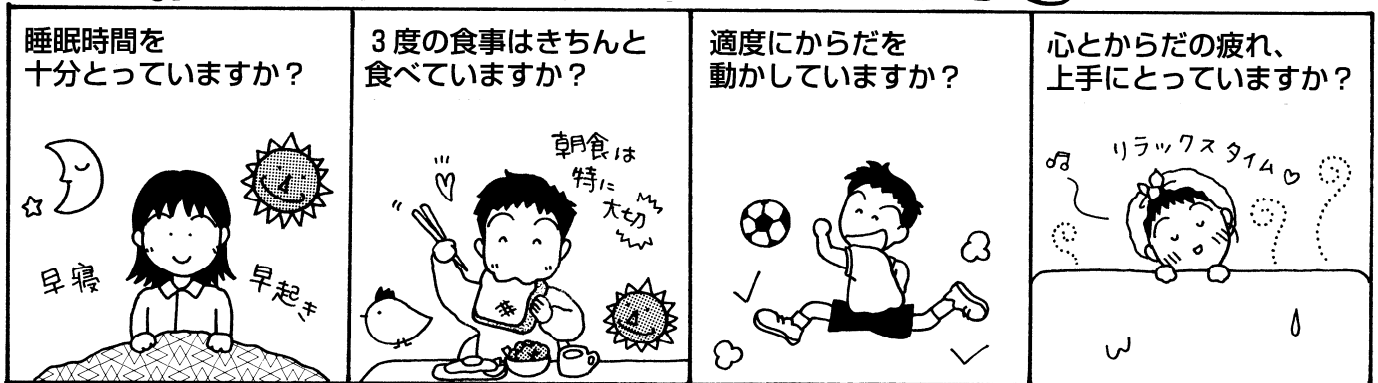
ゴールデンウィークも終わり、疲れがたまる時期です。陸上大会も終わり、次はいよいよ各部活動の春の大会です。そのあとには中間テストもひかえています。今までの練習の成果を十分に発揮できるように体調を整えて大会を迎えたいものです・・・もう一度生活リズムを整えるように心がけましょう。

そこで

## もう一度生活リズムを見直そう！！



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。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、ベストな状態で試合に出られるように調整し、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

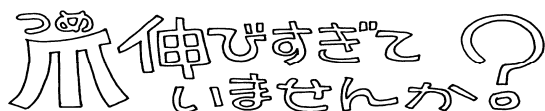
毎月、月例環境衛生検査を各クラス毎に行っています。

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。については、今年度も力を入れていきたいと思ひます。みんなで意識していきたいものです。

	4月
手足の爪は短く切っているか	93.6%
ハンカチや手ふきを持っているか	87.2%

※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ひます。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。

今のみなさんの爪の長さは・・・？  
チェックしてみてください。



## 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ます。結果につきましては随時、配布させていただいています。歯科検診の結果については本日配布しました。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。

健康診断の結果をお知らせしています



治療が必要な人は早めの受診を！

## 歯科検診の結果より・・・

むし歯の所有率（むし歯のある人の割合）%

1の1	73.1%	1の2	77.8%
2の1	68.2%	2の2	63.6%
3の1	86.4%	3の2	86.4%

※ぜひむし歯のある人は、歯科を受診し、むし歯の治療率（むし歯を治した人の割合）が100%になるようにしましょう！！