

ほけんだより 5月

令和5年5月15日
鶴ヶ島市立南中学校
保健室

もうすぐ体育祭!練習から全力で取り組むみなさんを保健室から見ていて、頑張る姿はとてもかっこいいなと思いました。本番もみなさんのかっこいい姿に期待しています!ただ、暑さにまだ慣れていない今、熱中症が心配です。朝ごはん、十分な睡眠・休養、こまめな水分補給を意識して、ベストコンディションで本番を迎えましょう。

今月の保健目標

規則正しい生活をしよう

○今週は「生活リズム」をいつもより意識しよう○

●その1 寝る

基本は「早寝早起き」。学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるよう布団に入りましょう。また、「何時に寝ればいいですか?」と聞かれますが、人によって差があります。よく授業中に眠くなったり、朝起きられなかったりする場合は、睡眠時間が足りていないのかもしれない。睡眠不足は、集中力が欠け、大きなけがにつながることもあります。毎日、練習で疲れている体と頭をしっかりと休ませましょう。



●その2 食べる

朝・昼・晩の3食を、栄養バランスを考えながら摂りましょう。同じものばかり食べていたり、おやつばかりで食事を抜いたりすると、体調を崩す原因にもなります。そして、朝食は1日の始まりのエネルギーをもととして、とくに重要!体育祭直前の今、いつもの朝ごはんにみそ汁をプラスしてみましょう。みそ汁の塩分・水分で熱中症予防になります。



●その3 動く

外での遊びやスポーツなどでからだを普段から動かすことで、成長を助けたり、病気になりにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩やおうちの手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。簡単なことでも続けることが大切です。今は、たくさん運動をしているので、運動前にけが予防のストレッチ、運動後に筋肉をほぐすストレッチを行しましょう。



●その4 出す

「それって生活リズムなの?」と思われがちですが、トイレに行って尿や便、からだのいらないものを出すことも、私たちが生きるための仕組みとして欠かせません。我慢をすると、腹痛や病気につながることもあります。出したくなったら、早めにトイレへ。



健康診断結果のお知らせをお渡しします。

健康診断の結果、疾病の疑いがあった場合には、早めに受診をお願いします。なお、「治療中」「既に受診済み」「経過観察中」の場合は、その旨を記入してご提出ください。



日程	項目	対象	備考
6月2日(金) 9:50~	眼科検診	全学年	会場に入ったらメガネをはずし、手で持つ。 コンタクトレンズは装着したままでよい。
6月13日(火) 6月14日(水)	尿検査(二次)	一次陽性者 一次未提出者	容器配布は12日。対象者は、登校したらすぐに、保健室へ直接提出する。(9時30分に業者が回収に来ます)
6月14日(水) 9:00~	歯科健診	全学年	当日の朝は、ていねいに歯みがきをしてくる。