

ほけんだより 5月

令和4年5月10日
船橋市立行田中学校
保 健 室

新学年となり、1ヶ月が経ちました。新しい環境には慣れましたか。

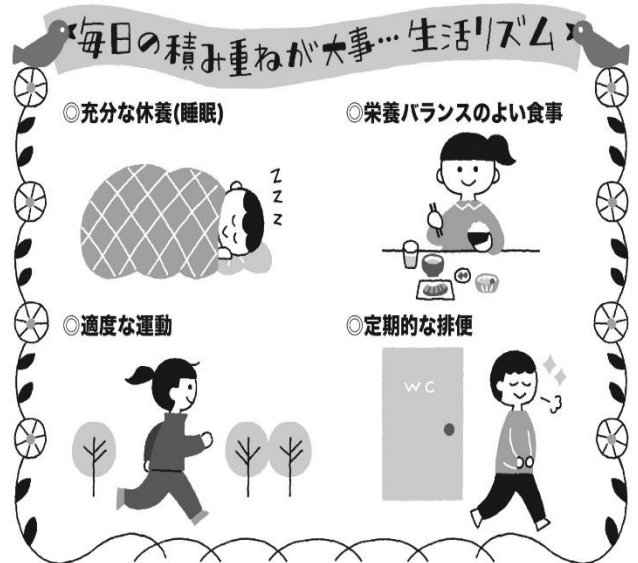
毎日忙しくて、いまひとつ体調がすぐれない人もいることでしょうか。そんな5月は、今までの疲れが出やすくなったり、気温の変化に体が慣れず、体調を崩す人も多くなる時期です。また、1・2年生は校外学習、3年生は修学旅行と行事を控えている大事な時期でもあります。日々の生活習慣を見直し、充実した日々を過ごしましょう。

校外学習・修学旅行の心得

その1：日頃から規則正しい生活をするべし

ゴールデンウィークが明けましたが、つい遅くまでゲームをしてしまったり、朝食を抜いてしまったりしていませんか。

生活リズムが整わないと、「疲れやすい」、「イライラしやすい」、「集中力がなくなり、けがが増える」などの原因にもなります。早寝・早起きをすること、3食バランス良く食事を摂ること、適度な運動をすることを心がけ、心も体も健康にしましょう。



その2：感染症予防対策の徹底は継続するべし

コロナ禍での校外学習・修学旅行です。みんなで元気に参加できるようにするため、手洗い・うがい、マスクの着用、3密を避けるといった基本的な感染症対策を続けていきましょう。

その3：「もしも」に備えて準備するべし

普段は大丈夫でも環境の変化によって、体調不良をきたしやすくなります。「もしも」の時に備え、酔い止めや常備薬も持参しておくくと安心です。

また、今年は例年よりも暑さが増す時期が早いと言われています。

熱中症対策のために水分補給が十分にできるような準備もしておきましょう。

急な暑さに「ご用心」 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう



校医さんによる検診が始まりました!!

先月のほけんだよりでもお知らせした通り、4月下旬から学校医さんの検診が始まっています。検診の結果は、自分の健康状態を知るだけでなく、普段の生活習慣を見直すためのよい機会です。自分の体と向き合い、よりよい健康状態を保てるように心がけましょう。

今月の健康診断日程

- 11日(水) 尿検査2回目(陽性者・未提出者)
内科検診(3年2~5組、1組)
- 12日(木) 歯科検診(3年、2年2~5組、1組)
内科検診(1年2~6組)
- 18日(水) 内科検診(3年6~10組)
- 24日(火) 尿検査3回目(陽性者・未提出者)
- 26日(木) 内科検診(1年7~11組)



毎月6のつく日は『ハンカチ・爪チェックの日』

今年度も、保健委員会の活動として、毎月6のつく日(お休みの場合は休み明けの日)にハンカチ・爪チェックを行っています。

チェックの内容は、①ハンカチを持ってきているかどうか、②手の爪の長さは、手の平側から見て、指の先から爪が出ていなかどうかです。

清潔なハンカチを持ち歩くことは、汗や手を拭くための清潔保持や感染症予防対策、出血した際のけがの処置、災害時の避難の際など、様々な場面で役に立ちます。

爪を伸びたままにしておくと、爪がはがれる、相手や自分を傷つける等のけがの原因になってしまう可能性があります。足の爪は学校ではチェックしませんが、指の爪と一緒に、定期的に切るようにしましょう。

保健委員会は、みなさんのことを大切に思っているからこそ、この活動や呼びかけを行っています。みなさんも、自分のため、周りの人のために、ハンカチの持参、爪を切ってくることをきちんと行いましょう。

