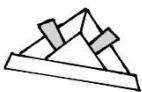


保健だより 5月



令和5年5月8日
須恵町立須恵中学校
保健室



体育会シーズンの必需品

- 水筒(いつもより多め)
- ぼうし
- タオル
- 日焼け止め
(必要な人のみ)
- 足に合った運動靴



5日間のゴールデンウィークが終わり、いよいよ体育会の練習が始まりました。この時期は、4月からの疲れや休みの疲れが出やすい時期です。また、一日の気温差も大きく、風邪をひいたり体調を崩しやすくなります。疲れたなど感じたときは、ぬるめのお風呂に入ったり、いつもより早く寝るなど、体と心の休養を心がけてください。また、体育会の練習で体調が悪くなりやすいのは、朝食抜きや睡眠不足等、体調が万全な状態でない人です。規則正しい生活リズムで、体調を整えるようにしてください。

『早寝・早起き・朝ごはん』で体育会を成功させましょう!!



保護者のみなさまへ

＜健康診断の結果配付・医療機関の受診について＞

学校で行われている健康診断は「疑わしいものをチェックする」というスクリーニング方式です。

受診をお勧めしますという形でお知らせを渡しますので、内容を確認されて必要に応じて専門医への受診をお願いします。医療機関で詳しく見てもらった結果、「異常なし」と診断される場合があります。ご理解くださいますようお願いいたします。

検診の結果については、歯科検診結果は全員に配付しますが、それ以外の検診では「異常なし」の場合はお渡ししていません。視力検査については両目B(0.7)以下の人へお知らせを渡しています。

検診結果についてご不明な点や、学校生活において配慮が必要となる場合などありましたら、養護教諭までご相談ください。

体育会の練習が始まると、日中の屋外での練習も多くなっていますので、いつも以上に疲れが出やすく、体調を崩したりしやすいです。夜更かし等しないよう、お子さまへの声かけをお願いいたします。また、いつもより多めの水分の準備をお願いします。



「ひと休み」を心がけて

新年度がスタートしておよそ1か月。新しいクラス・学年、部活動、人間関係などにも少し慣れて、落ち着きつつあるところかもしれません。そんなとき、ふと気づくと「体がだるい」「少しゆううつ」、そんなことを感じていませんか。いろいろな環境の変化があるこの時期は、体も、そして心も疲れやすいものです。睡眠を少し多めにとる、趣味などでリラックスするなど、緊張をゆるめる時間を意識的に作ってみてもいいかもしれません。がんばるときにはがんばる、休むときには休む…生活の中で、うまくバランスをとっていけるといいですね。



爪伸びすぎでいけませんか?

爪の役割は

- ① 先に力を入れるときに支える
- ② かゆいところをかく
- ③ 指先を保護することです。



長すぎる爪は、指先を保護するどころか、逆に運動・作業のじゃまとなり、割れて痛い思いをしたり、人をけがさせたりすることがあります。

特に、体育会の練習中は、知らないうちに人にけがをさせてしまうこともあるかもしれませんよ。



手のひら側から見て、指の先から爪が見えないくらいがベストの長さです。長い人は、早めに切っておいてください。



けがが起こらないよう、みなさんも協力してくださいね。