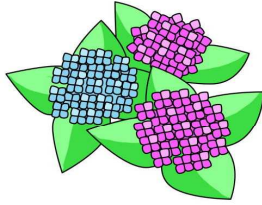


ほけんだより 5月

平成27年5月14日
大野城市立大利中学校保健室
文責 阿志賀 優子

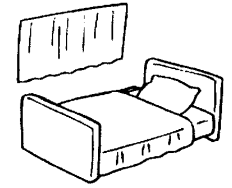
疲れを上手にとろう!



新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。新しい友だち、新しい環境に慣れようと心がはりつめている時期ですが、5月になるとそれがふっとゆるんで、心やからだの疲れになって出ることがあります。いきいきとした若葉のまぶしい季節。緑は気持ちを落ち着かせ、リラックスさせると言われます。若葉のパワーをいっぱい受ければ、元気な毎日を過ごせそうですね。

よい寝つきと目覚めのために

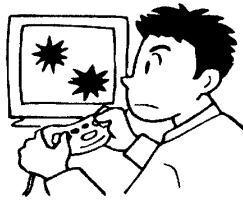
寝つきのために



眠る環境を整える

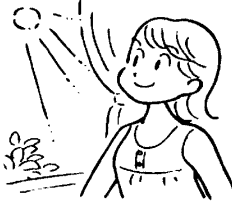


昼間体を動かしておく時間を決めて起きる



寝る前の刺激に注意 洗顔・朝食で体に刺激を

目覚めのために



朝日をあびる



朝食を食べないと・・・

★脳がしっかり働かない
からだ全体が使うエネルギーの20%は脳が消費します。夜、勉強して消費した分は、朝の補給が欠かせません。



★生活リズムがくずれる
朝食をとることで、体温は上がります。体中にエネルギーが補給され、脳とからだは活発に働くようになり、気分が充実します。



朝食をしっかり食べよう!

これからも健康診断が続きます!

- 5/20 (水) 結核検診問診票配布(25日までに提出)
- 21 (木) 歯科検診 (3年)
- 25 (月) 心臓検診 (1年)
- 26 (火) 眼科検診 (全員)
- 28 (木) 歯科検診 (2年)

※治療のお勧めをもらった人は、早めに受診しましょう。



体育祭にむけて



今日は全体練習がありました。体育祭は学校生活の中で大きな行事の一つです。本番まであともう少し。ブロック優勝めざして意気高揚している姿が見られると同時に、運動量の増加も加えて、気温の高さや日差しの強さもあり、体力の消耗が大きくなっています。疲れをため込まないように、帰宅後の時間の過ごし方を工夫して、夜更かしをせず早めに寝るようにしましょう。朝食も抜かないように必ず食べて登校しましょう。

水筒・汗ふきタオル・日焼け防止を忘れずに

水筒を忘れないようにしましょう。日中は気温が高くなりますので普段より多めに、お茶を準備し、熱中症予防も心がけましょう。また、汗ふきタオルの準備や紫外線による日焼け予防も忘れずに。日焼け止め薬は、無色透明・無臭のものを使用しましょう。



つめを切ろう

体育祭練習では特に、友だちと接触することが多くなるので、ひっかいてしまったり、爪をはがしてしまうケガが増えます。足の爪も忘れないように、切っておきましょう。



スポーツ振興センター給付について

学校管理下(登下校中、授業中、学校行事、部活動中など)での、けがについて医療費が給付される制度です。対象となるけがは、初診から治療までの保険証を使っての金額が、1500円以上のものです。整骨院での保険診療も対象になります。部活動中のけがで家庭から病院に行った場合は、必ず顧問に連絡をしてから、手続きに必要な書類を、直接保健室へ取りに来て下さい。何かご不明な点がございましたら、養護教諭までおたずねください。

大利中生徒の今年度の発育測定結果

