

# しまけんだより



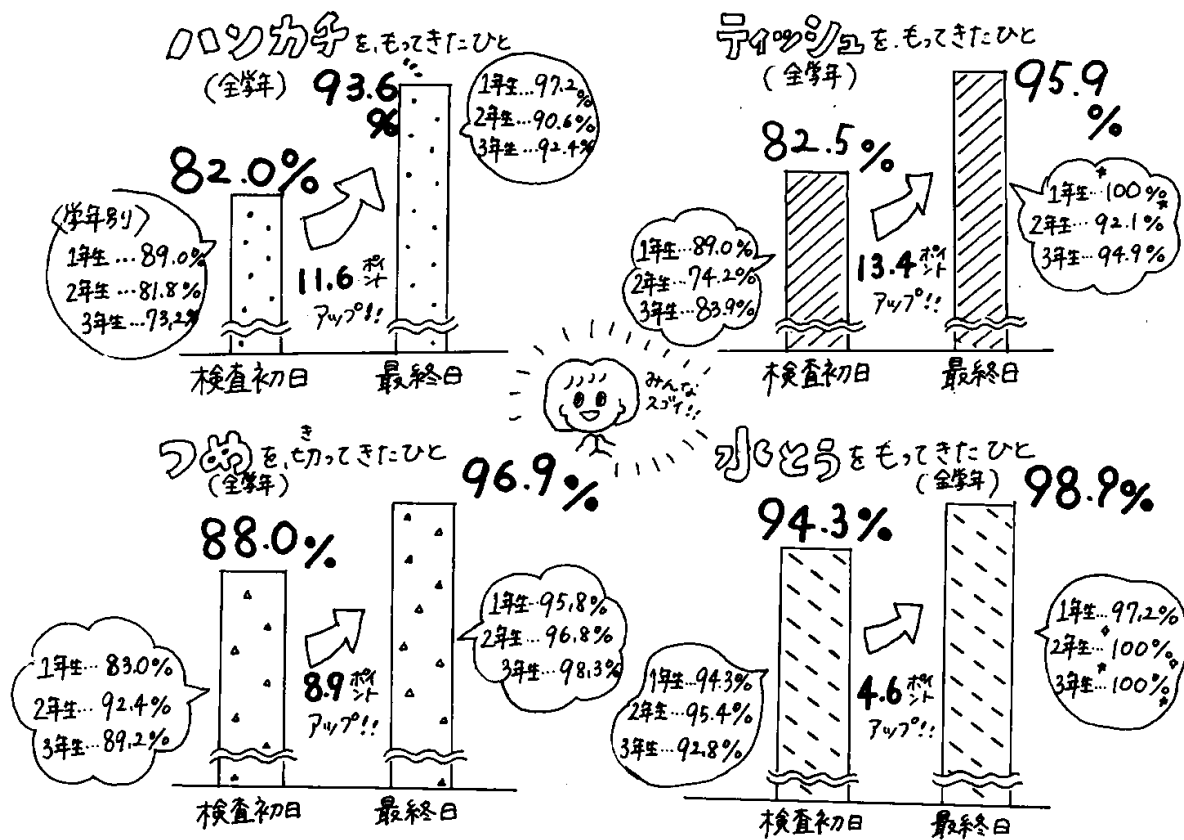
R元.5.30  
No.4  
郷内中 保健室

5月ももうすぐ終わりですね。宿泊行事や校外学習、楽しかったですか？ この3週間、みなさんの様子を見てみると、なが〜い10連休明けで、きっとしんどかったであろうにもかかわらず、学校生活を元気よく過ごせていて、うれしかったです。今週からテスト週間になりますが、あくまでも規則正しい生活を心がけて、集中して勉強に取り組んでくださいね。

## 清潔検査がありました！

5月13日〜17日にかけて、清潔検査がありました。（3年生は次の週に実施しました。）保健委員を中心に、「ハンカチ」「ティッシュ」「水筒」を持ってきているかと「つめきり」ができていないかをチェックしました。保健室には、「つめきりができていなかったので切りに来ました！」と言ってつめきりを借りに来る人がいたり、「ハンカチってあると便利〜！」という声もありました。清潔検査はもう終わりですが、引き続き身だしなみの整った郷中生を目指しましょう！

## 5日間での変化をみ？みよう〜！！



## もうすぐ梅雨がやってきます！ 傘・雨具をいつも持っておこう

例年では、6月のはじめ頃に岡山県も梅雨入りしています。思い返せば今月の中ごろ、突然雨が降り出した際、傘を差さずに、あるいは雨カッパを着ずに、下校する生徒が目立ちました。これからの季節、**突然雨が降ってきた！**ということがたくさんあります。たとえどんなに天気がよくても、**念のために！**傘や雨カッパを、カバンに入れておきましょう。



### Q. なぜ、「雨にぬれると風邪をひく」のだろう？

A. 人は、「免疫」というのはたらきで、菌やウイルスに負けない健康なからだを維持しています。しかし、「免疫」は体温が下がると弱ってしまいます。だから、雨にぬれると体温が下がり免疫が弱まることで、ウイルスなどからからだを負けてしまい、体調が悪くなるのです。

このカッパたちもこのあと風邪を引くかも・・・

### 歯ブラシセットを 持ってきて下さい

来週 6/3（月）～6/7（金）は「歯と口の健康週間」の取り組みの一環で、給食後に、全校生徒で歯みがきをする時間をとります。

### 歯ブラシセットが必要です。

忘れそうな人は、今週のうちに持ってきておきましょう。



### 健康診断を今後活かそう

4月から実施してきた健康診断の結果から、受診が必要とされた人には「治療（受診）のお知らせ」を検診・検査項目ごとに順次お渡ししています。受け取った場合は早めに医療機関に行って受診し、その結果・治療の経過について、学校まで知らせてください（※受診の結果『異常なし』となることもあります）。健康診断は「受けたら終わり」ではありません。とくに異常が見つからなかった人も、自分のいま、そして将来の健康のためにどうすればいいか、またどんなことが改善できるのか、考えて実行していくきっかけにしてほしいと思います。

