

保健だより 5月

倉敷市立船穂中学校 保健室

4月から新しいクラス・先生・友達と過ごし始めて1ヶ月。体も心も少しずつ慣れてきたころですね。疲れがたまりやすい時期でもあるので、しっかり休むことも大切です。

ときには
リラックスタイム



5月から
「爪調べ」
をスタート
します！

爪が伸びていませんか？長い爪は、自分だけでなく相手を傷つける可能性もあります。船穂中では、5月から毎週火曜日に保健体育委員が「爪調べ」をスタートします。毎週末に爪が伸びていないかチェックする習慣を付けましょう。



まだまだ続くよ



健康診断

健康診断がしばらく続きます

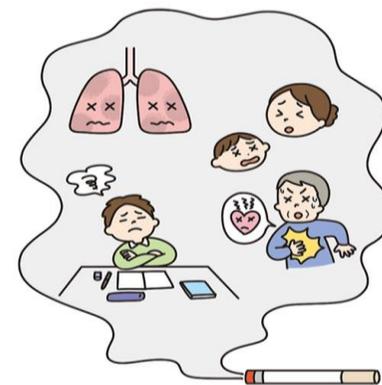
5月 8日 (木)	心臓検診 (1年)
5月21日 (水)	尿検査 2次 (お知らせした人)
6月 3日 (火)	歯科検診 (3年, DE, 2A)
10日 (火)	歯科検診 (2B, 1年)

健康診断を役立てよう

保健室から、健康診断の結果を皆さんにお知らせしています。今年の結果はどうだったかな？もしかして「結果を見ていない…」なんてことはありませんよね！?

健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうか、詳しい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、あなたの今の体の状態を調べるために行っています。自分の健康について知るための大切な手掛かりですから、きちんと結果をチェックし、健康維持に役立てましょう。

受診や詳しい検査などをすすめるお知らせをもらったら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。



たばこはダメ!

たばこの煙は全身に作用し、がんや心臓病など様々な病気を引き起こす要因となります。なぜなら、たばこには5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん性物質が含まれているからです。

さらに体が成長中の子どもがたばこを吸うと、一酸化炭素により脳が酸素不足となり、集中力や考える力が低下して勉強にも影響がでると言われています。

そしてもちろん未成年の喫煙は法律でも禁止されています。心も体にも悪影響を及ぼすたばこが今の自分に、そして未来の自分にとって本当に必要な、立ち止まって考えてみましょう！

校外学習・宿泊行事

健康チェックポイント

5月15～17日は3年生の修学旅行、5月14日には2年生の広島平和学習、5月22～23日は1年生の自然教室と校外研修がたくさんありますね。楽しく過ごすためには、体調管理が大切です。また保健室からは、薬を持っていくことができません。普段使っている薬や酔い止め薬、頭痛薬が必要な人は、家庭から薬を持っていくのを忘れないようにしましょう！

乗り物酔いを
予防しよう



- ✓ 酔い止めの薬は 乗る30分前までに
- ✓ 睡眠・食事で 体調を整えておく
- ✓ 「絶対酔わない！」 強い気持ちも効果アリ

お腹のトラブルを
予防しよう



- ✓ 食事抜き・食べすぎは 絶対ダメ
- ✓ トイレに行きたいときは がまんしない
- ✓ お腹をしめつける 服装はさける

「だるい」「疲れた」を
予防しよう



- ✓ 前の日まで疲れを ためないように過ごす
- ✓ 消灯時間を守り、 睡眠時間を減らさない
- ✓ 楽しくても、 はしゃぎすぎない

普段の学校生活とは異なる環境での行事です。移動も多く、思わぬトラブルも考えられます。みんな元気に楽しく過ごし、帰るまで事故やけが、病気がないようにしたいですね。

