



平成 27 年 6 月 1 日
我孫子中学校
保健室

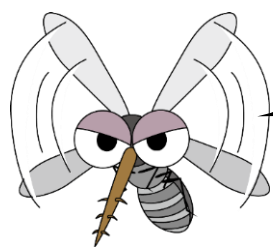
今月は中学校生活でのビックイベントの1つである、2年生の自然体験学習や、3年生の古都体験学習があります。たくさんの体験や見学などを通して「見て、聞いて、感じる」ことができるといいですね。そのためにはこころとからだの準備を整えていきましょう。

1年生は部活動が本格的に始まり、いきいきと活動する姿がみられます。その反面、からだが疲れてきているようです。からだを休ませながら1つ1つの活動に取り組んでいきましょう。

【6月の健康診断】

3日(水) 1年生内科検診 学校医：遠藤芳広先生 (遠藤クリニック)
4日(木) 1・3年生歯科検診 学校歯科医：磯部一男先生 (イルヤ歯科クリニック)
山野井涼一先生 (山野井歯科医院)

*「視力検査」「聴力検査」「1年生耳鼻科検診」「2年生歯科検診」「2・3年生内科検診」の結果、所見が見られた人にはお知らせをお配りしております。早めに医療機関へ受診されることをお勧めいたします。



虫刺されにご注意!

デング熱対策として、虫よけスプレーの使用や外掃除時のジャージの着用を呼びかけていきます。お家の人と相談して、必要だと思う場合は準備をしましょう。

蚊に刺されない6つの工夫

- ①長袖・長ズボンを着る
*びたっとしたものだとな刺される
- ②素足・サンダルではなく『靴下・靴』を履く
- ③服は暗い色より明るい色を着る
- ④できるだけ蚊の駆除を心がける
- ⑤虫よけグッズの活用
- ⑥発生源を断つ

*バケツや植木鉢に溜まった水をなくす。

保健委員会より

保健委員会から全校の皆さんにお願いしたいことがあります。それは、「蛇口の使い方」についてです。皆さんは流し台下がいをしたり、水を飲んだ後に蛇口を上へ上げたままにしていませんか? 蛇口を上向きにしたままにしておくと蛇口に残った水の中で細菌などが繁殖してしまい、非常に不衛生な状態になってしまうことがあります。蛇口を使った際には必ず下向きに戻すよう、ご協力をお願いします。



暑さへのからだのならし方 ～「暑熱順化」って?～

からだ暑さになれることを暑熱順化といいます。梅雨明け直後は暑さになれていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに暑熱順化を完成させておきましょう。



ならし方 その① 汗をかく習慣をつけておく

こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃がす能力が上がります。暑さに当たって汗をかく習慣をつけておきましょう。



ならし方 その② 運動をする

まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給もかかさないようにしましょう。



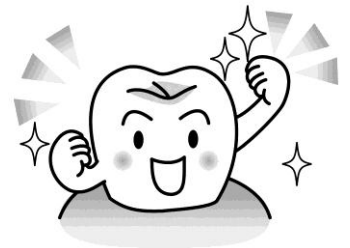
これも大事! 体力をつけておく

暑くなってくると体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとり、また、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。

8020運動の標語の一部を紹介します

☆保健委員会で募集をしました☆

- | | | | |
|-----|--------|---------|--------|
| 1-2 | 「歯みがきを | 続けて残そう | 20の歯」 |
| 1-6 | 「残そうよ | 一生つかう | 大事な歯」 |
| 1-8 | 「歯をみがく | 日々の努力が | 未来の歯」 |
| 2-3 | 「年老いて | 腰が曲がるも | 歯は老いぬ」 |
| 2-7 | 「孫、子供 | みんなに見せる | 自慢の歯」 |
| 2-7 | 「いつまでも | 根強く生える | 自分の歯」 |
| 3-1 | 「八十歳 | いつでも笑顔で | きれいな歯」 |
| 3-7 | 「歯と心 | 一緒にみがいて | 達成感」 |
| 3-9 | 「みがこうよ | 未来の自分の | 歯のために」 |



ご協力ありがとうございました