



平成 29年6月5日

我孫子中学校

保健室

雨の日が増えてくる季節がやってきました。廊下がとても滑りやすくなりますので、校舎内での過ごし方を一人一人が考え、安全に生活が送れるよう心掛けていきましょう。

全学年が揃い、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。からだを休ませつつ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】

6日(火)

8日(木)

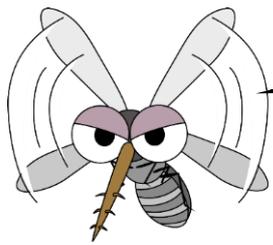
9日(金)

1年生内科検診

学 校 医：遠藤芳広先生

(遠藤クリニック)

*「視力検査」「聴力検査」「1年生耳鼻科検診」「全学年歯科検診」「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!

ジカウイルス感染症・デング熱対策として、虫よけ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

③服は暗い色より明るい色を着る

⑤虫よけグッズの活用

②素足・サンダルではなく『靴下・靴』を履く

④できるだけ蚊の駆除を心がける

⑥発生源を断つ

*バケツや植木鉢に溜まった水をなくす。

保健委員より

到達度テストが近くなってきました。みなさん、十分な睡眠はとれていますか。この時期は夜おそくまで勉強しかちですが、ときには休息をとり、自分の体に負担をかけないようにしましょう。5月の委員会報告に、ハンカチチェックについて話があったと思います。この活動をきっかけに常にハンカチを身につけることを意識するようにしましょう。



暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと

ランニング!



ウォーキング!



家事お手伝い!



シャワーだけじゃダメ——!!

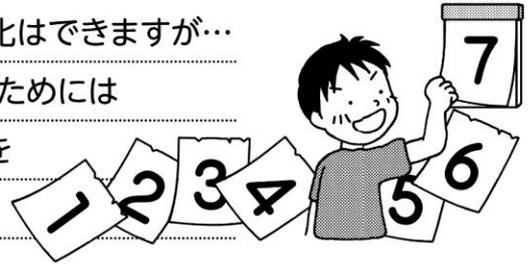


湯船にしっかりつかり、
からだを芯まで温め
汗を出す!



汗をかいたら
水分補給も
しっかりして
ください!

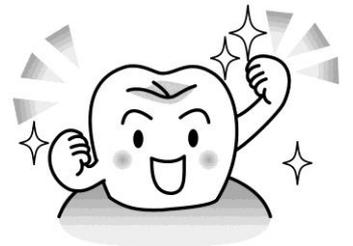
1週間くらいで順化はできますが…
熱中症を予防するためには
継続していくことを
おすすめします!



6024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☆

- | | | | |
|-----|--------|----------|--------|
| 1-1 | 「ハミガキで | 笑顔輝く | 心と歯」 |
| 1-3 | 「誰のため | 君の未来の | 歯のために」 |
| 1-8 | 「守ろうよ | 一生一度の | 自分の歯」 |
| 2-3 | 「永久歯 | はみがきさぼる | B久歯」 |
| 2-8 | 「いつまでも | 自信を持って | 笑える歯」 |
| 2-9 | 「相棒は | 入れ歯じゃなくて | 自分の歯」 |
| 3-4 | 「老人の | 笑顔の秘訣 | きれいな歯」 |
| 3-8 | 「未来の歯 | 毎日磨けば | 輝く歯」 |
| 3-8 | 「六十歳 | 孫に見せるは | 自慢の歯」 |



ご協力ありがとうございました