

保健だより



令和元年5月7日

野田市立北部中学校 保健室

新学期が始まって、一ヶ月になります。新しいクラスに慣れてきた頃でしょうか？新しい出会いは、新鮮でワクワクする反面、結構疲れるものです。ゴールデンウィークでリラックスできましたか？生活リズムを学校リズムに戻しましょう。5月はイライラしてきたり、だるくてボーッとしてきたり、うっかりケガをする人が出始めます。早めに就寝して十分な睡眠をとり、しっかりと朝ご飯を食べましょう。

これからの保健行事

- 5月 9日(木) 聴力再検査(該当者)
- 5月10日(金) 内科検診②(3年生)
- 5月13日(月) 内科検診③(1-1、1-2)
- 5月14日(火) 内科検診④(1-3、1-4)
- 5月15日(水) 歯科検診①(3年、2-3、2-4、2-5)
尿一次予備日(出せなかった人)
- 5月20日(月) 内科検診⑤(1-5)
- 5月21日(火) 内科検診⑥(2-1、2-2)
- 5月22日(水) 歯科検診②(1年生、2-1、2-2)
- 5月30日(木) 尿二次検査(該当者)
- 6月 6日(木) 耳鼻咽喉科検診(1年生・2年生以上は該当者)
- 6月17日(月) 尿二次検査予備(該当者)
- 6月19日(水) 心電図・心音図検査(1年生)

慣れてきた頃が危ない けがに注意！！

- 登下校の時、おしゃべりに夢中になっていませんか？
- 道路でふざけていませんか？
- 交通ルールを守っていますか？
- 部活動では十分ウォーミングアップ、クールダウンしていますか？



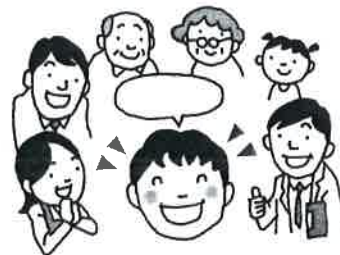
からだに注意！！

- 夜更かしになり、生活リズムが乱れていませんか？
- うんちを我慢してしまって、便秘がちではないですか？
- 眠れずに疲れがたまっていますか？



ことばに注意！！

- 相手の気持ちを考えずにかからっていませんか？
- 感情にまかせて言い過ぎていませんか？
- 自分が悪いと気づいた時、素直に謝っていますか？
- 誰にでもきちんと挨拶していますか？
- はっきり返事ができていますか？
- ことばの使い方が乱暴になっていませんか？

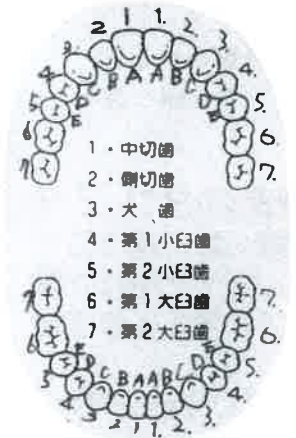


歯科検診 5/15・5/22



歯医者さんの声をよく聞いて、
自分の口腔状態を知りましょう。

- 1. 2. 3 …… 永久歯
- A. B. C …… 乳歯
- / …… 異常なし
- C …… むし歯
- O …… 治療済み
- X …… 要注意乳歯
- G …… 歯肉炎
- Z S …… 歯石
- [CO] …… むし歯になりそうな永久歯
- [GO] …… 軽い歯肉の炎症



C、X、G、Z Sは、早く治療をしましょう。
[CO]、[GO]は、フッラシグで回復します。

朝ごはんって大事！

朝ごはんは、体温が上がり、脳のエネルギーにもなります。皆さんは、朝早くから部活動で体を動かさし、給食までに4時間の勉強をこなさなくてはなりません。そのためのエネルギーが「朝ごはん」です。

集中してケガなく部活動ができるように、そして、しっかりと脳が目覚めて充実した勉強が出来るように、毎日、しっかりと朝ごはんを食べましょう。



元気のもと