

保健だより 5月



5月号
No. 2
R7/5/9
南陵中学校
保健室

新年度、早くも1か月がたちました。多くの行事、部活動のスタート、慣れない環境での緊張感…。たまった疲れをこのあたりできちんとリセットしておきたいですね。体育祭ももうすぐやってきます。

心と体はつながっています。ストレスや気持ちの落ち込み、やる気が出ないなどの精神症状（心）から、だるさや頭痛腹痛などの身体的症状（体）が起きることはよくあり、保健室へやってくる人の多くは該当します。

定期的に運動や休養をとって「体をケアする」、そして趣味などを楽しんだり、リラックス心を落ち着かせたりすることで「心をケアする」。この2つを生活に取り入れながら過ごしてくださいね。

も・う・す・ぐ！体育祭！



【体育祭、こんなことに気を付けよう！9か条】

- その① 連日の練習やテスト勉強で疲れがたまりやすいです。早く寝て睡眠を十分とりましょう。
- その② 体育祭のけがの多くは「すり傷」です。転びやすいなどの種目によってはけがの予防のため、長ズボンやサポーターを利用することもおすすめです。
- その③ 必ず朝食をしっかり食べて登校する。脱水や貧血症状を起こしやすくなってしまいます。
- その④ 朝の健康観察をしっかり行う。朝から体調が悪い時は、登校を控えましょう。
(特に3年生は最後の体育祭だから、と無理をせず自己管理をしてください。)
- その⑤ 水分補給用の水筒等を、いつもよりたくさん持ってきてきましょう。
- その⑥ タオルを必ず持ってくる。頭や体を直射日光から守ることに代用できます。
- その⑦ 競技の前には、水分補給と共に、準備体操やストレッチを入念に行う。特に足首・太もも。
- その⑧ 集団競技は大きな事故が起こりやすいので声を掛け合い、落ち着いてルールを守りましょう。
- その⑨ 爪を切ってくる。生爪がはがれたり、人にけがをさせたりしないためにチェックしましょう。

水筒等 水分補給するものを 持参しよう！

暑い日が多くなりました。
いつでも手に取りやすいように
水筒など水分補給するものを持
参してください。

水筒の中身は

水・お茶類
スポーツドリンク

ペットボトルも
OK



「タオル・ハンカチ」

も持ってきてきましょう。

指の爪も清潔に保とう！



健康診断、真っ只中です！

【 5/9 現在、終了した項目 】

身長 ・ 体重 ・ 視力 ・ 聴力
耳鼻科検診 ・ 内科検診（3年・7組）
尿検査（1次） ・ 心電図検査（1年）

※「受診のお知らせ」は順次配布します。

