

ほけんだより 5月

R6. 5. 7 (火)
佐世保市立早岐中学校
No. 2 保健室

新学期が始まって、約1か月がたちました。新しい環境には慣れましたか？ゴールデンウィークも明け、今まで緊張していた分の疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。今週は、いよいよ体育大会！規則正しい生活やこまめな水分補給を心がけ、元気に過ごしましょう。

もうすぐ体育大会！！

熱中症に注意！



熱中症は梅雨や真夏に起こりやすいですが、4月下旬から5月にかけても体がまだ暑さに慣れておらず、体から熱をうまく逃がすことができず、体温が上昇し熱中症を発症しやすくなります。特に、急に暑くなった日や湿度が高い日は要注意！熱中症対策をしっかり行い、ベストコンディションで体育大会を楽しみましょう。

★こまめに水分補給！

水だけではなく、スポーツドリンクなどで塩分も取りましょう。

のどが渴いていなくても飲む！！水筒は毎日持参すること！

★ぬらしたタオルなどで体を冷やす

★肌着を着用する

汗を吸収しやすい素材を選びましょう。

★睡眠・朝食を十分にとる

体育大会練習期間中は特に睡眠時間をしっかり確保しましょう。

ビタミンB1やビタミンCをとると良いです。



豚肉・納豆・味噌汁

うなぎ・トマト・夏野菜

レモンなどがおすすめ！

「時間がないから食べれない…」と
ならないよう、早寝早起きを心がけ、
朝ごはんをしっかり食べましょう！



新学期から
1か月

がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて
疲れているのかもしれない。
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす

健康診断 まだまだ 続きます

5月・6月の保健行事

日程	検査項目	対象者	注意事項
5月	16日(木)	視力検査	全学年 眼鏡等を忘れないようにしてください。
	17日(金)	尿検査3次	該当者 予備日がないので、当日忘れないように。
	20日(月)	聴力検査	1年 前日までに耳掃除をしておきましょう。
	21日(火)	脊柱側彎 検診2次	該当者 内科検診の欠席者も一緒に検診を受けます。
	22日(水)	眼科検診	1年
	23日(木)	耳鼻科検診	1年
	28日(火)	歯科検診	3年 給食後忘れず歯磨きをしましょう。
6月	3日(月)	歯科検診	1年 給食後忘れず歯磨きをしましょう。
	6日(木)	聴力検査	3年 前日までに耳掃除をしておきましょう。
	13日(木)	耳鼻科検診	3年
	18日(火)	歯科検診	2年 給食後忘れず歯磨きをしましょう。



～保護者の皆様～



* 健康診断について

健康診断の結果、治療の勧めがあった場合は、子どもたちの健康のため、ご多用とは思いますが、早めの受診をお願いします。定期的を受診されている場合等は、その旨を記入され、学校へご提出ください。受診が終わりましたら、必ず受診証明書をご提出ください。



* 日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

授業中・部活動中・休憩時間・登下校中など学校生活の中で怪我をして病院を受診した場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。総医療費が5,000円(自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円)以上が対象です。対象になる怪我をして受診された場合は、速やかに学級担任や部活動顧問等を通じ保健室へ申し出て下し下さい。ただし、給付の対象外となる場合もございます。

※小中学生福祉医療制度との併用はできません。学校管理下のけがで受診される場合は、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度をご利用ください。



後日、教材費と一緒に掛金の集金を行います。
出費多端な折り申し訳ありませんが、よろしくお願いいたします。



生活リズムの乱れから注意力が散漫になってのけがも多数発生しています。
心身ともに落ち着いた行動をとることで防ぐことができるけがもあるようです。
ご家庭でも、ご注意ください。

