

# ほけんだより



平成 26 年 5 月 8 日 伊丹市立西中学校保健室

ゴールデンウィーク、新学期の緊張で疲れた体と心を休めるにはちょうどいい時期でしたが、みなさんはどんなふうに過ごしましたか？部活動で忙しかったという人もいられるでしょう。新学期が始まって約1ヶ月が過ぎ、新しい環境で、楽しいけど、緊張もしたり、、、こんな時は、自分でも気づかないうちに疲れがたまっているものです。睡眠時間や食事の内容など、体調管理にいつも以上に気を配って下さい。

5月の保健目票  
自分の健康状態を知り、  
病気の早期治療をしよう

## 5・6月の保健行事

日時	行事	対象者
5/7 (水)	耳鼻科健診	1年生
5/9 (金)	内科検診	1年生
5/13 (火)	歯科健診	1・2年生
5/16 (金)	校医健診	内科健診・心電図検査より 該当者
5/27 (火)	歯科健診	3年生
5/28 (水)	尿再検査	要再検査者・未提出者
6/5 (木)	心臓2次健診	校医健診等より該当者
6/9 (月)	脊柱健診	1年生
6/12 (木)	尿検査予備日	要再検査者・未提出者

歯ブラシを持ってきて下さい。昼休みにしっかり歯磨きをしましょう。

再検者・未提出者ともに、容器2本を提出して下さい。前日に配布します。

## 健康診断の結果をお知らせしています。

健康診断の結果を受け取ったら、①クラスと名前をチェック②内容をチェック③お家の人に見せることをお願いします。学校の健康診断は、疾病・異常の疑いをみつけていきます。病院を受診しても何も異常がない場合もあります。疾病・異常の早期発見・早期治療のために受診をしましょう。



# 「慣れてきたころ」

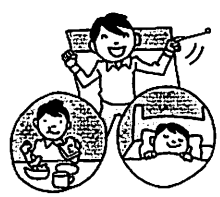
気をつけて！！



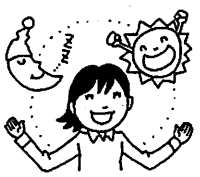
## ！ からだに注意!!

### ▼▼生活リズムが乱れていませんか?▼▼

- 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか?
- 週末や連休に、夜ふかししていませんか?
- だらだら間食していませんか?



### ▼▼疲れがたまっていますか?▼▼



- 夜、ぐっすり眠れていますか?
- 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか?
- 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか?

## ！ けがに注意!!

### ▼▼登下校のとき▼▼

- 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?
- 交通ルールをきちんと守っていますか?



### ▼▼部活動のとき▼▼



- しっかりウォーミングアップしていますか?
- 十分に休養をとっていますか?
- ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか?

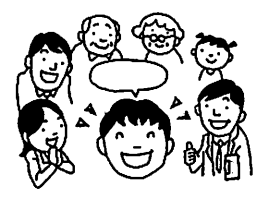
## ！ ことばに注意!!

### ▼▼友だちに対して▼▼

- 相手の気持ちを考えず、からかっていますか?
- 感情にまかせて、言葉を使っていますか?
- 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか?



### ▼▼家族や先生に対して▼▼



- きちんとあいさつしていますか?
- 言葉づかいが乱暴になっていませんか?
- はっきり返事ができていますか?

もっと楽しく修学旅行。林間学校。



## 健康面での注意事項

素敵な思い出を作るために...

睡眠時間を ☆ 十分に確保する

早寝 早起

3度の食事をきちんと食べる

いただきます まさ

排便の 習慣をつくる

うーん 出なくても ふんばってみる!

適度に体を動かす

“スポーツ” “運動” “だけ” “じゃない”

常備薬、子備も必ず用意する

ぜんそく薬 酔い止め薬 どのくらい 必要?

おなかの薬 その他...

心配なところがあるときは 主治医に相談しておく

大丈夫!

乗り物に酔いや酔い人へは特に注意を!! 少しでも不安を取り除くことが重要なポイントです!