

ほけんだより 5月

令和5年5月1日(月)
朝霞市立朝霞第三中学校
保健室
NO.2

新学期がスタートして約1か月が経ちました。クラスや部活動などの新しい環境や周りとの関係にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。一方、緊張していた心と体がゆるんだことで、疲れが出てくる頃でもあります。5月は『体育大会』など大きな行事も控えています。GWなども上手に活用して、それぞれ自分に合った方法で疲れた心と体をリフレッシュしてほしいと思います♪

ストレスのサイン、見逃さないで



保健室でも話を聞き、あなたの困っていることについて一緒に考えたいと思っています。相談室やスクールカウンセラーによる面談も設けています。スクールカウンセラーによるカウンセリングを希望する生徒・保護者の方は、担任または養護教諭、教頭までご連絡ください。

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

後まわしにしないでほしい...

受診のおすすめ



★5月・6月も健康診断が続きます★

月	日	曜	検診項目	時間	対象	服装・持ち物・注意事項など
5	2	火	心臓検診	13:30~	1年生 昨年度未受診者 経過観察者	<ul style="list-style-type: none"> ・体育着、ジャージ →個室で個別に検査を行います 検査時は、上半身裸になります ・検診前は運動をしない
	11	木	歯科健診②	9:00~	前回欠席者 1-5~1-7 2年生	<ul style="list-style-type: none"> ・当日の朝、必ず歯みがきをしてください
	18	木	耳鼻科検診	9:00~	全員	<ul style="list-style-type: none"> ・前日に、必ず耳掃除をしておくこと
6	1	木	心臓検診(予備日)	14時~	予備日対象者 欠席者	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者様の引率となります
	6	火	尿検査2次	9時まで	1次未提出者	<ul style="list-style-type: none"> ・前回忘れた人は、必ず忘れずに提出してください
	7	水	尿検査2次(予備日)	9時まで		

～保護者様～

視力検査・眼科検診・内科検診の結果、治療が必要なお子様に「治療勧告書」を配付いたしました。お知らせが配付されなかった生徒は医療の指示はありません。
※医療機関を受診した後は、治療勧告書を学校(担任)までご提出ください。

体育大会の練習がはじまります！ 朝ごはん・水分補給を忘れずに！！

例年この時期は、体育大会の練習と暑さも加わり体調を崩す人が多くなります。保健室に来室した生徒の話を聞くと、『朝ごはんを食べていない』『朝から何も飲んでいない』という生徒が少なくありません。暑くなり始めるこの時期は、「熱中症」にもかかりやすくなります。

早寝・早起き・朝ごはん・水分補給など熱中症対策を十分に行いましょう。

1日のスタート！

朝ごはんはなぜ大切？



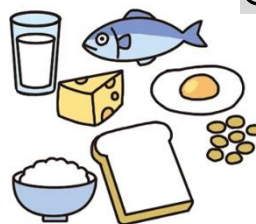
◎朝ごはんを食べると？

- ・体温が上がって、体が目を覚まします
- ・脳にエネルギーが行きわたり、頭がよく働きます
- ・腸が刺激され、排便が出やすくなります

☆野菜やくだものを加えると、より栄養バランスの良い朝食になります！

◎どんなものを食べるといいの？

- ・たんぱく質 ⇒ 体温を上げます
(例) 肉・魚・卵・大豆製品・牛乳(乳製品) など
- ・炭水化物 ⇒ 脳へのエネルギーになります
(例) ごはん・パン・麺・シリアルなど



予期せぬケガにもご注意ください！！

爪が伸びている生徒が多くいます。爪が長いと相手を傷つけてしまったり、転んだりぶついたりした際に、爪が深く割れてしまうこともあります。必ず短く切っておきましょう！また、転んでケガをしたら、傷口についた砂やどろを流水できれいに洗い流しましょう。

手の爪・足の爪



短く切って清潔+ケガ予防

お風呂で心身ともにリラックス！

体が温まり疲れがとれる



筋肉の緊張がほぐれる

水圧でマッサージのような効果も！

～裏面もご確認ください～

4月の保健室

4月25日現在

- ◆体調不良・・・合計23人
- ◆けが・・・合計23人
- ◆その他・・・合計3人
→相談等で利用した人数
- ◆学校感染症に罹った人…2人
・インフルエンザ1人 ・感染性胃腸炎1人

女子生徒の皆さんへ

令和3年7月より、緊急時用生理ナプキンを、1階の中央トイレ（美術室前）の女子トイレ内に設置しました。急に月経（生理）になってしまって困った人、家庭で生理用品が用意できずに困っている人は、保健室以外にも設置しましたので、緊急時にお使いください。

もちろん今までどおり、保健室に取りに来てもらっても大丈夫です。衛生面を考え、使用後は必ずフタを閉めてください。

また、困っている人のために設置したものです。イタズラ等があった場合は、やむを得ず撤去することがあります。みんなで気持ちよく使用しましょう。

また、生理用品については、緊急時のために設置したものです。基本的に家庭で用意できる人は、いつ生理になっても良いように、かばんに1つや2つはポーチに入れて毎日持ち歩きましょう。女性としてのマナーです。

緊急時用 生理ナプキン

- 突然、月経（生理）になってしまって生理用品を持っていない人や生理用品が用意できずに困っている人は、こちらから使用してください。
- 着替え（下ジャージやシューズ）が汚れてしまって借りたい場合は、保健室に相談しに来てください。
※出張などで保健室が不在の場合は、学年の先生に相談しましょう。
- 家庭の事情で生理用品が用意できずに困っている人は、保健室または学年の先生に相談してください！
- 保健室にもありますので、保健室にもらいに来て也很好いです！

生理用品について、困っている人のために設置しました。
イタズラは、絶対にしないでください！！
残念ですが、そのようなことがあった際は、撤去します・・・



家庭で用意できる人は、基本的には、いつ生理になっても良いように、かばんに1つや2つはポーチに入れて毎日持ち歩きましょう！女性としてのマナーです。



この取組は、朝霞市教育委員会からの寄付によるものです。寄付が無くなり次第終了となります。



