

保健だより



令和3年5月
足羽中学校 保健室

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しい環境には慣れましたか？ゴールデンウィーク明けは「5月病」と呼ばれる症状が出る場合があります。5月病とは、連休明けになんとか気分が悪い、朝起きられない等のことをいいます。連休中に生活リズムが乱れてしまった人は、寝る前にゲームや動画を見ずに、軽い運動をしてみてください。質の良い睡眠ができます。連休の疲れをしっかりとって、元気に学校生活を送りましょう。

5月の保健行事

○歯科検診（3年生）…5月18日（火）13時30分～

○内科検診（3年生）…5月19日（水）13時15分～

※歯科検診の日は、給食後に歯磨きをします。歯ブラシを忘れずに持ってきてください。

※内科検診の服装は、半袖半ズボンの体操服です。忘れずに持ってきてください。

検査の結果をもらったら…

必ず自分の結果を確認しましょう。自分の体のことなので、しっかり把握してください。特にう歯（むし歯）の治療は早めにしましょう。

体調管理について

毎日、家で検温と健康観察をしていると思いますが、体調不良で保健室に来室する人の中で「朝から調子が悪かった」という人がいます。無理をすると大きく体調を崩したり、事故につながったりすることもあります。熱はなくても、調子が悪いと感じたら無理をしないようにしましょう。保健室に来るときには、必ず担任の先生か教科の先生に言ってから来てください。

気温が高くなったら…

熱中症が心配になります。水筒は必ず毎日持ってきてきましょう。日頃から規則正しい生活をして、免疫力を高めておきましょう！

身の回りの清潔

最近、爪が長い人、靴紐がほどけている人をよく見かけます。爪が長いと、汚れが溜まりやすくなります。また、周りの人に当たったときに、爪で傷つけてしまうこともあります。定期的に爪の長さを確認して、切るようにしましょう。

また、靴紐がほどけているとけがに繋がります。自分の身の回りを確認し、安全に学校生活を過ごせるようにしましょう。



©少年写真新聞社2021

5/31は
世界禁煙デー

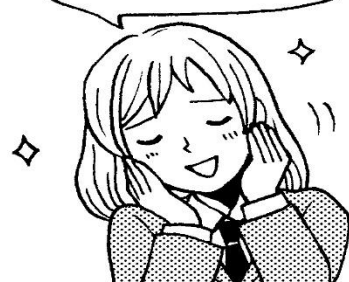
タバコに誘われたらどうやって断りますか？

※未成年の喫煙は法律で禁じられています。

肺がんが怖い
から吸いません！



肌が荒れるし
いらないな～



健康によくない
から吸わないよ



©少年写真新聞社2021