

保健だより5月

令和 5年 5月11日
大田区立安方中学校
校長 佐藤 彰
養護教諭 田島陽子

新年度がスタートして1ヶ月が過ぎました。

新しい学年・クラスには慣れましたか？

楽しく過ごせている人、なかなか慣れずに苦労している人、この1ヶ月間の感じ方はそれぞれだと思います。自分のペースで少しずつ新しい環境でのリズムを見つけていきましょう！でも、どうしても困っていることやつらいことがある人は、一人で悩まず話してみよう。相談力アップで楽になりましょう。

新型コロナウイルス感染症の分類が変わっても・・・

★ 石けんでの手洗い ★ 教室の換気 ★ 適切な距離を保つ

この3つは、病気予防として継続です。また、登校前の健康チェック表の記入は必要ありませんが、体調が悪い時は無理をして登校せず家で安静に過ごすようにしてください。

5月は『早寝・早起き・朝ごはん月間』

人間の体や脳が成長するためには十分な睡眠が必要です。

しかも、睡眠時間がバラバラで不規則でもよくありません。毎日規則的な睡眠をとることで、病気になりにくい体や、よく知識を吸収できる脳が発育していきます。

『早ね・早起き・朝ごはん』運動は、大田区重点目標の一つです。みなさんも、就寝時刻と起床時刻の見直しをし、睡眠が足りているか？規則的な睡眠ができているかを考えてみてください。

朝ごはんは1日を始めよう！

午前中のパワーを満タンにし、脳も元気にする

朝は、前日の夕飯から時間が経っているので胃の中が空っぽです。自動車にたとえると、ガソリンがゼロの状態です。その日の最初のパワーを満タンにするために、朝ごはんはかかせません。そして、朝ごはんは脳にもブドウ糖が補給されるため脳の働きも活発になります。

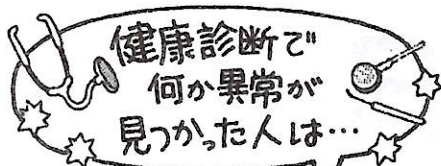
体温を上げる

朝ごはんを食べることにより、消化管が筋肉運動をはじめます。それによって、寝ている間に低下していた体温が上がり、体が活動しやすい状態になります。

排便がしやすくなる

朝や、おなかがすいているときの食事の後は、腸がよく動くため、排便が促されます。

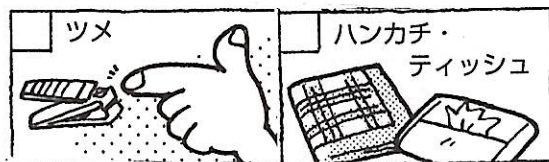




続いています・健康診断



5月	17日(水) 8:50	腎臓検診二次	該当者
	18日(木) 8:50	腎臓検診 二次追加	該当者
	26日(金) 13:35~	内科検診	3年生
	30日(火) 13:35~	内科検診	2年生
6月	1日(木) 13:30~	眼科検診	2・3年生
	2日(金) 13:30~	眼科検診	1・2年生
	7日(水) 8:50~	耳鼻科検診	1・2・3年生
	9日(金) 13:35~	水泳学習 前検診	希望者



今年度も、保健委員会がエチケットデー(ハンカチ・ティッシュ・つめ調べ)を行います。
どのクラスもエチケット優秀クラスをめざしてがんばってください!

ハンカチ・ティッシュは、ポケットに入っていることが前提です!
「かばんにある」は×です。



運動会練習が始まっていますが、けがに注意をして、自分の力を十分に発揮してください。
そのために、

- ①寝不足をしないで体調を整えておく。
- ②水分補給をこまめにする。
- ③準備運動をしっかりする。

この3つは守ってください。

保護者の方へ

- ・健康診断の結果、治療や経過観察が必要な場合には、お知らせをお渡ししています。お知らせが届きましたら、早めに医療機関を受診してください。
- ・学校での健康診断は、問題や疑いのある人をふるい分けるスクリーニングですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもありますのでご了承ください。
- ・新型コロナウイルス感染症の5類感染症への移行後は、登校前の健康チェック表は不要となりますが発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合は無理をせずに自宅で休養をしていただくようお願いいたします。