

保健だより5月

令和6年5月1日

大島中学校



新しい学年・学級のスタートからもうすぐ1ヶ月がたちます。少しずつ周りの環境に慣れてきた頃ではないでしょうか。5月は、1ヶ月頑張ってきた疲れが体や心に出やすい時期です。ゴールデンウィークを上手に活用し、リフレッシュしながら自分の体を労わってあげてください。

さて、体力テストや総体に向けた部活動の練習が本格的に始まっています。5月でも日中は気温が高くなるため、水分補給・休憩をこまめにとり、熱中症にならないよう、気をつけましょう。

5月の保健目標 ☆環境を整えよう☆



身だしなみ・清潔チェック

- 毎日清潔なハンカチ、ティッシュは持っていますか。**
→手洗いをした後、濡れたままにしたり、制服や体操着で拭くことは×。折角キレイに洗った手がすぐに汚れてしまいます。
- 爪は短く切りそろえていますか。**
→爪が伸びていると、自分がケガをしてしまうだけでなく、相手にケガをさせてしまう危険があります。手だけではなく、足の爪も短く切るようにしましょう。
- 毎日3回丁寧に歯をみがいていますか。**
→虫歯や歯周病を予防するために、歯みがきの習慣をつけましょう。歯ブラシの点検も忘れずに。毛先が広がる前に新しいものに交換を。
- こまめに石けんで手を洗っていますか。**
→ウイルスや細菌は、手から目や鼻、口などの粘膜に付着するといわれています。外から室内に入るとき、食事の前、清掃の後など、こまめに手洗いをし、感染症を予防しましょう。
- 制服や体操着は正しく着ることができていますか。**
→服装を正すことで、自分の気持ちも引き締まります。上履きも、かかとをつぶしたり、靴紐がほどけていないか確認しましょう。

★清潔な生活を意識することで、自分も相手も気持ちよく過ごすことができます。また、体を清潔に保つことは、病気やケガの予防にもつながります。



宿泊行事・校外学習に備えましょう

5月から6月にかけて、各学年で宿泊行事や校外学習が控えています。皆さんも計画や準備を進め、楽しみにしているのではないのでしょうか。

普段の生活環境を離れ、様々な活動を行うので、想像以上に心身共に疲労が溜まります。出発までに体調を整えて、万全の状態で見参しましょう。

◎出発前の体調管理

- ・十分に睡眠をとり、バランスのよい食事をとりましょう。
- ・生活リズムを整えましょう。
- ・風邪や感染症予防に努めましょう。(手洗い・うがい等…)



◎乗り物酔い対策

- ・前日はたっぷりと睡眠をとりましょう。
- ・酔い止めの薬を飲んでおきましょう。
- ・遠くの景色を眺めて、リラックスしましょう。
- ・空腹、満腹はさげましょう。



◎持参薬の管理

- ・普段飲んでいる薬がある人は持っていきましょう。
(保健室の先生から薬をあげることはできません。)
- ・持ってきた薬は友達にあげたり、もらったりしないようにしましょう。
(人によってはアレルギー反応を起こしてしまうことがあります。)



急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差が大きい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさげましょう