

保健だより5月



令和3年5月
大島中学校

新年度が始まり、1ヶ月が過ぎました。皆さん、新しい仲間、新しい環境にそろそろ慣れてきた頃ではないでしょうか。それと同時に、新生活の忙しさや緊張による疲れが出始める時期でもあります。ゆっくりと体と心を休める時間も大切に、調子を整えましょう。

生活リズムを見直してみよう

皆さん充実したゴールデンウィークを過ごせましたか。部活動や大会に参加した人、家でゆっくりと過ごした人、皆さんそれぞれの過ごし方でリフレッシュができたのではないかと思います。

さて、休みが明け、皆さんの生活リズムは乱れていませんか。生活リズムが乱れると心身共に調子を崩しやすくなります。自分の生活リズムを見直して、毎日元気に過ごせるように整えていきましょう。



早起きをして
朝ご飯




スマホやゲームは
ほどほどに



十分な睡眠で
エネルギーを充電

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。


けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

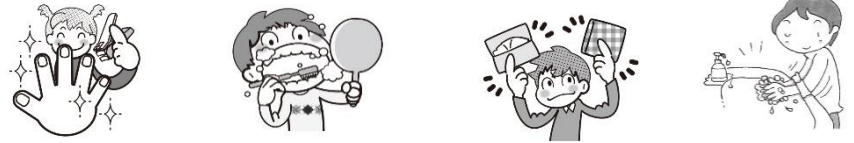
不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



清潔な生活、できていますか？

- ハンカチ・ティッシュは毎日持ってきていますか。
→手洗いをした後、濡れたままにしていると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。
→爪が長いと、自分だけではなく、友達にもけがをさせてしまいます。
- 毎日3回歯を丁寧にみがいていますか。
→むし歯や歯周病を防ぐためにも、歯磨きは忘れずにしましょう。
- 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。
- 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・鼻・口などの粘膜に侵入することが多いといわれています。特に新型コロナが流行している現在は、意識をしてこまめに手を洗うようにしましょう。




◎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けがの予防にも繋がります。



5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

新 新型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…



- ・散歩中の犬が間違っって飲みこむ
- ・足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- ・海に流れこみ、カニやタコが絡まる

マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ・ひもを持ってはせず
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う

