

# 保健だより

2023.5月号 玉川中 保健室



今月の保健目標

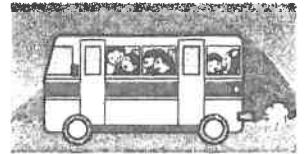
生活のリズムをつくろう

5月に入り、爽やかな季節となりました。先月、入学式の準備で3年生が脚立を用いて体育館の壁に紅白幕を付けていた時に、バスケットボールのゴールに頭が当たらないようもう一人のクラスメイトが手でゴールをカバーしてくれていました。さっと気の利く行動ができる3年生、さすがだなあと感心しました。新しいクラスには慣れましたか。疲れの出やすくなる時期です。早く寝て睡眠をしっかりとりましょう。

## 1・3年生保護者の方へ

修学旅行・校外学習の日の朝、お子様の体温を計っていただき、発熱症状がある場合や体調不良の訴えがある場合は参加を見合わせていただくようお願いいたします。旅行先で発熱等の症状が出た場合、医療機関の受診や、場合によっては現地に迎えにきていただくこともあります。楽しい旅行になるよう、規則正しい生活をして、体調を整えておくようよろしくお願いいたします。

## もうすぐ楽しい修学旅行・校外学習 遠足の健康面での注意事項



<p>睡眠時間を ☆ 十分に確保する</p> <p>早寝 早起き</p>	<p>3度の食事を きちんと食べる</p> <p>いただきます まるごと</p>	<p>排便の 習慣をつくる</p> <p>うーん 出なくても ふんばってみる!</p>
<p>適度に体を動かす</p> <p>” スポーツ だけ ” 運動 じやない!</p>	<p>常備薬、 予備も必ず用意する</p> <p>ぜんそく薬 酔い止め薬 頭痛薬 その他... どのくらい 必要?</p>	<p>心配なところがあるときは 主治医に相談しておく</p> <p>大丈夫!</p>

乗り物酔いや酔い止め薬は特に注意!! 少しでも不安を取り除くことが重要なポイントです!

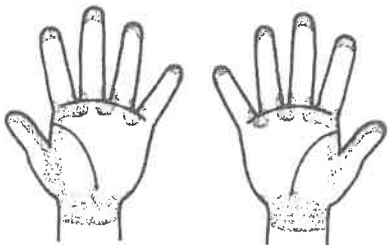
女子は生理用品  
忘れずに



酔い止め持参→

1年生の循環器検査と、2年生の貧血検査を欠席した人は、5月24日(水)に保護者と塩竈医師会医療社会活動センターで受診して下さい。検査時間は15時~16時15分です。

尿二次検査 (前回未提出者は4月に渡した容器を使用してください)  
回収日 6月1日(木) 尿二次予備日 6月2日(金)



←汚れの落ちにくいところはここ!! こまめに石けんで手を洗おう。ハンカチは毎日清潔な物を身に付けておきましょう。



規則正しい生活で元気に過ごそう!

## 5月31日は世界禁煙デー

世界禁煙デーとは、タバコを吸わない習慣を世界に広めるために、WHO（世界保健機関）が定めた国際デーです。タバコは、吸っている本人だけではなく、周りで煙を吸わされている人にも健康被害を及ぼします。この受動喫煙を防止するために、2019年7月1日から、学校・病院・薬局・介護施設などが屋内全面禁煙となり、2020年4月1日からは、飲食店や事業所、交通機関など、様々な施設が原則屋内禁煙となりました（喫煙専用室などの一を部除く）。

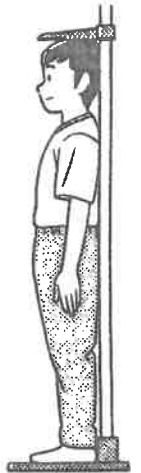


## 新学期が始まって1か月



この時期は、特に疲れを感じやすくなります。上手に休養をとって、心と体を健康な状態に保ちましょう。悩みがあるときは、信頼できる人に相談してみましょう。

思春期の成長は、個人差が大きいので、人と比べずに、自分自身の1年の成長を確認しましょう。



## 5月の暑い日に、熱中症が発生しています



帽子や風通しの良い服装で、衣服を調整しよう



こまめに水分を補給しよう



運動や入浴で汗をかく練習をしよう