

えがお

行田中学校 保健室
NO. 5 (H29. 9. 4 発行)
◇ 熱中症を予防しよう ◇

生活リズムを取り戻そう

いよいよ2学期が始まりましたが、生活リズムの切り替えはうまくできていますか。まだまだ暑い日が続きそうですが、体育祭の練習も始まりますので、睡眠と朝食をしっかりと取り、体調を整えて参加してください。水分補給もこまめにして、熱中症を予防しましょう。



下忍学童保育訪問



保健かみしばい 「ありがとう！
はやね はやおき あさごはんマン」

夏休み中(7/25)に保健委員の生徒が下忍学童保育室を訪問しました。

今年で6年目の取組となりましたが、今回はエプロンシアター、保健紙芝居、健康〇×クイズを行い、「早寝・早起き・朝ご飯」の大切さについて小学生に伝えました。

1時間半ほどの短い時間でしたが、小学生と交流しながら楽しく有意義な時間を過ごすことができました。保健委員の皆さん、お疲れ様でした。



エプロンシアター
「なんでも食べる げんきな
まあちゃん」



小腸ってこ～んなに長いんだね



健康〇×クイズ



ふれあいタイム




体育祭に向けて

下記のこと注意到意し、けがや熱中症等を予防しましょう。全力投球で思い出に残る体育祭に！

- ①朝ご飯は必ず食べてから登校しよう。
- ②夜更かしをしないで、睡眠をしっかりとろう。
- ③手足の爪は、いつも短く切っておこう。
- ④汗をかいたらタオルで拭き取り、着替えをしよう。
- ⑤こまめに水分補給をしよう。
- ⑥登校前に健康観察をしよう。
※体調が悪い時は体温測定を。
- ⑦準備体操をしっかりとやろう。
※ストレッチを念入りに。

もうすぐ体育祭！ 足にいい靴はいてる？

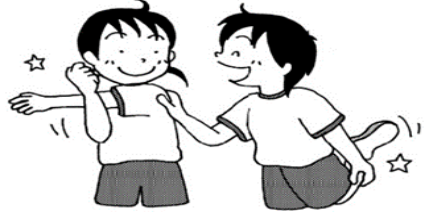


かかと部分がしっかりしている
指が動かせる適度な余裕がある
この部分が曲がる

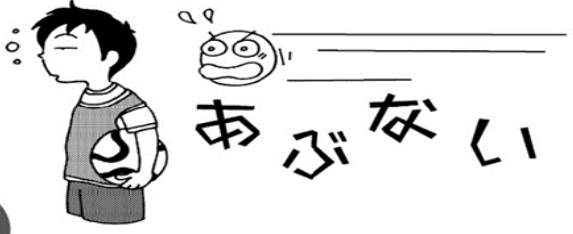
成長期の皆さん。すぐに小さくなるからゆるゆるのものをはいたり、きつくなったのにムリにはいたり、かかとをふんだりしていませんか？

足に合わない靴は、足指の変形をはじめ、様々な障害の原因になります。

運動前後のストレッチ！
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ！



睡眠・食事はしっかりと！
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、思わぬ事故の原因に！



スポーツの秋を安全に楽しむために



ユニフォームや靴など...
使う道具もしっかりチェック！



「使い過ぎ症候群」に注意！
ときには休む勇気も必要です！

保健室からのお知らせ



- (1) 歯科、眼科等の治療が済んだ人は、すみやかに「受診報告書」を担当の先生に提出してください。未治療の人は早めに受診しましょう。
- (2) 来週からクラス毎に身体測定を行います。
(9/4～9/11の昼休み、放課後、学活等)
- (3) 今月中に、各クラスで衛生検査を行います。
項目は ①ハンカチ②ティッシュ③爪
④歯ブラシ⑤前髪⑥朝ごはんです。
※各自でセルフチェックカードに記入します。
全項目が「A」になるようにしましょう。