

ほけんだより 5月

令和3年5月19日(水)
国立市立国立第三中学校
主任養護教諭 林田 智子

保健室から、順次健康診断結果のお知らせを発行しています。受診が済んだという返信も、続々といただいています。自分の結果はどうでしたか？速やかに受診して、「自分の成長や健康状態を知る」という目的を達成しましょう。



一人ひとりが
できることを
きちんとして

健康診断の結果から…



身体測定

太りすぎていませんか？おやつやジュースのとりすぎかもしれません。バランスのいい食事と適度な運動も大切です。



視力検査

去年の結果と比べて視力が低下した人は、ゲームのやりすぎや姿勢の悪さが原因かもしれません。生活を振り返ってみましょう。



歯科検診

むし歯や歯周病になってしまった人は、うまく磨けていないのかもしれません。歯ブラシを小刻みに動かして1本ずついいいに磨きましょう。

.....

気になるところがあった人は
おうちの人と相談して受診しましょう

○毎朝体温を記録し、健康観察表を持ってきましょう。

○登校したら、教室に入る前に手を洗いましょう。

○清潔なハンカチ・ティッシュを持ってきましょう。

先生方から、朝の手洗いについて確認していただいたところ、皆さんよく手を洗うようになったと聞いています。大変すばらしいことだと思います。こまめでないな手洗いを続け、気持ちよく過ごしましょう。

緊急事態宣言が延長されましたが、新規感染者数はなかなか減少しない状況です。医療体制が逼迫（非常に不足すること、余裕がほとんどない状況になること）すると、感染症に限らずけがやその他の病気でも、簡単には受診できなくなります。清潔を保ち、体調管理をして、安全に過ごしていきましょう。



けがの予防

暑い時期は、爪が伸びやすくなります。爪が伸びていると、爪で自分や周りの誰かを傷つけてしまったり、爪が引っかかってはがれてしまったり、という事故が起こりやすくなります。水泳指導も始まりますが、水で皮膚がふやけると傷つきやすくなります。



三中生の皆さんは、きちんと爪切りが出来ている人が多いように思います。こまめに爪切りをして、清潔にも安全にも気を付けましょう。

熱中症

今日の危険度チェック

環境は…

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった



身体面は…

- カゼ気味ではないか？
- 寝不足ではないか？
- 水分はきちんととっているか？
- 運動を普段からしているか？
(久しぶりではないか？)



当てはまる日は
気をつけよう！