

保健だより

NO. 2

2018. 5. 7
海南市立第三中学校
保健室

新緑が美しく気持ちのよい季節になりました。

新年度が始まって1か月…。新しいクラスや友達の中で新生活に慣れようと精いっぱい頑張っていた心と体の緊張も少しほぐれ、そろそろ疲れが出てくるころです。

みなさんの心や体の調子はどうでしょうか？

体が弱ると心も弱り、心が弱ると体も弱ります。定期的に食事や休養をとって「体をケアする」、そして落ち着くことや楽しいことで「心をリフレッシュする」など…毎日の生活リズムを整えてください。

5月は各学年とも、修学旅行(3年)や職場体験(2年)、校外学習(1年)など大きな行事が続きますので、各自でしっかり健康管理をしていきましょう。

もしかして五月病?



食欲がない
やる気がでない
楽しくない

環境が変わり、慣れない生活で疲れのたまりやすい時期です。リラックス&リフレッシュを心がけてね。

生徒会保健委員会からお知らせ



♪歯・口の健康啓発標語を募集します♪

全校生徒の皆さんに、歯の健康に関する標語を募集します。昨年度は、196作品の応募の中から6作品を海南・海草地方歯・口の健康啓発標語コンクール展に出品しました。今年度も集まった作品の中から優秀作品を選出します。歯の健康づくりのために、ステキな標語を考えてください。

生涯にわたって健康な生活を送るためには歯の健康が大切です。よく噛んで食事をして正しい歯みがき習慣を身につけることの必要性など…よい歯に関する言葉、標語に使われそうな言葉を書き出し、選び出した単語を俳句のリズムになるように、組み合わせ合わせて作ってみてください。たくさんの応募、待っています♪

お昼の歯みがきを当たり前に!



～第1回歯みがき強化週間の結果～

保健委員会では、一人でも多くの方が歯の健康を保てるように歯みがきの大切さを呼びかけています。4月の第一回歯みがき強化週間の結果は、実施率1位2A・2Bが6日間連続100%を達成し、2位1A・1B(99.5%)、3位3A(98%)でした。歯みがきチェック最終日の4/25には、全クラスがパーフェクトを達成し、全校歯みがき実施率100%でした。

これからもていねいな歯みがきで、きれいな歯と健康な体を作りましょう!

早寝・早起き・朝ごはん

～心と体の元気は 規則正しい生活習慣から～

元気で充実した中学校生活を送るために欠かせない三要素です。忙しい毎日ですが…最優先で実行してください!

健康診断の結果をお知らせしています!

早めの受診を心がけましょう。定期的に受診している人は受診日に主治医に診てもらってください。

学校の健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうか選び出すものです。この結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受けることになります。

その結果「異常なし」と診断されることもあります。

健康診断もあと少し…

5月24日(木) 検尿(一次)…全学年、朝のHRで回収。

25日(金) 検尿予備日…24日に忘れた人。

受診・治療をすすめられたら、



早めに病院へ行ってみましょう。

尿検査回収日



ケガをしないように注意しよう!

～気持ちを引きしめて～

ちょっとした気のゆるみが事故をまねきます。何気ない行動が、友達を大きく傷つけることもあります。ふざけたり、はしゃいだりしないように注意しましょう。

特に、ローカや教室で追いかけてこをして、走りまわって遊ぶことは危険なのでやめてください。

また、部活動では、新入部員の1年生も仲間入りして、練習場所も以前より狭くなってきます。気持ちを引きしめて、一人ひとりが、お互い十分注意しあって、ケガや事故を防ぎましょう。

