

ほけんだより

2022年8月25日
豊能町立吉川中学校
保健室 No. 5



長い夏休みもあっという間に終わり、2学期がスタートしました。家族や友達、ひとりの時間、部活動など、充実した夏休みを過ごせたのではないのでしょうか。2学期は、体育大会の練習がすぐに始まります。元気に取り組むために、体調を整えておきましょう。

『生活リズム』くずれてない??

7月のほけんだよりで、夏休みのすごし方をのせていました。夏休みも学校がある日と変わらず過ごせましたか?夏休みになってから寝る時間がおそかったり、昼まで寝ていて朝ごはんを食べずにいた人は、学校生活のリズムに戻すことが大変です。

生活リズムを整えるためには、夏休みのすごし方と同じように早寝早起きや、食事をしっかりとることが大切です。明日からさっそく給食が始まります。なるべく食べ残しのないように、しっかりと食べましょう。

2学期からは9月の体育大会に向けて練習が始まります。暑い中の練習になるので、1日の疲れを次の日に持ちこさないようにしましょう。

学校では水分補給も忘れず、運動後にエアコンのきいた教室で体が冷えないように、着替えや汗ふきタオルも準備しておきましょう。



7月のほけんだより ↘

夏休みのすごし方

早ね早起きをしよう

夜ふかしや朝ねぼろは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

朝日を浴びよう

朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

朝食を食べよう

朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

運動をしよう

日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

つめを見て!!

時々、つめの長い人を見かけます。これから体育大会の練習が始まるので、つめは短く切っておきましょう。目安としては、手を手のひら側から見た時に爪が飛び出ない程度に切ります。つめが伸びていると、何かにひっかかってはがれてしまったり、割れてしまったり、自分を傷つけてしまう原因になります。さらに、自分を傷つけるだけでなく、友達に体や顔に傷をつけてしまうこともあるので、週に1度程度は爪が伸びていないかチェックしましょう。



運動するときに...



運動するときにマスクをつけているとマスクの中に熱がこもって、熱中症になりやすくなる危険が高まります。できればマスクを外して授業を受けましょう。

7月のほけんだよりでも書きましたが、水筒を必ず持ってきてください。体育や部活のことも考えて多めに持ってきてきましょう。



帽子は、ケガや暑さから守ってくれる役割をしています。持っている人は、帽子をかぶりましょう。



保護者のみなさま

色覚検査について

1年生を対象に検査の希望調査をおこなっています。希望される方は、色覚の検査申込書をご記入の上、ご提出ください。

なお、2、3年生で前回の検査を希望されず、今年度の受検を希望される方は、養護教諭までご連絡ください。

日程は、未定となっております。

その他、気になる点がございましたら養護教諭までお尋ねください。

