

H23.5.9

赤穂中学校
保健室

生活リズムを整えよう

立夏(5/6) 暦の上では夏になりました。ゴールデンウィークも終り、元の生活リズムにもどしていきましょう。

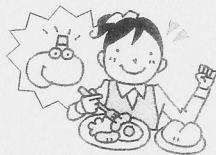
授業中に頭痛がする人は、休み中の疲れが取れていないかも…。夜寝る時刻を早くして、十分なすい眠時間が取れるようにしましょう。

身体測定の結果より 今年度の校内平均値

	身長(cm)		体重(kg)		座高(cm)	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1年	152.3	151.5	43.8	43.8	80.9	83.3
2年	157.9	154.1	46.7	47.2	84.2	82.9
3年	164.4	157.0	52.6	49.6	87.9	85.3

平均値よりも大きい、小さいがあっても心配しないで。

食事とすい眠、運動をバランスよく取りましょう。



今後の健康診断予定

5/31(水) 1年内科検診

6/7(水) 2年内科検診

6/1(水) 2年歯科検診

8(水) 1年 歯科検診

2(水) 3年 歯科検診

9(水) 眼科検診(1年と2,3年希望者)

6(水) 3年内科検診

16(水) 耳鼻科検診(全校)



のどがかわくようになって来ました

水筒にお茶を入れて持参して下さい。小まめに水分補給をして、熱中症予防に努めましょう。運動部の方は、多めに持って来て下さい。

1年生は、麻疹・風疹定期予防接種を受けて下さい!

今年4月に関東地方で麻疹が急増しているニュースがありました。麻疹は、大変感染力が強く、40℃の高熱や全身に発疹が出ることから、中学1年生は、全員予防接種を受けるが、法律に定められています。個人で医療機関へ予約をして下さい。

爪が伸びていると...

■ケガの原因に

ちょっと手が当たっただけで、ひっかいてしまったり、爪が欠けたり折れたりして、痛い思いをします。

■不衛生に

伸びた爪の間にたまった汚れは、手を洗っただけでは取れないので、不衛生になりがちです。

■つめを噛むクセに

伸びた爪を気にして噛んでいるうちに、クセになってしまうことも…。1週間に一度は、指先のチェックをしてあげてください。

おうちの方へ

保健室でできること

- ・体調をくずしたとき、一時的に休養すること
- ・ケガの応急手当て
- 発熱時や受診が必要と思われる場合は、ご家庭に連絡し、必要に応じてお迎えをお願いします。

保健室ではできないこと

- ・市販の内服薬を与えること
- 医師から日中の服薬を指示されている場合は、ご相談ください。
- ・病気やケガの継続的な治療
- 治療は、ご家庭の判断と責任で医療機関に受診してください。

どうぞご理解をお願いします