

ほけんだより 5月

令和元年5月17日(金)

国頭村立国頭中学校

保健室: No. 2

*** 5月の保健目標: 梅雨時の健康に気をつけよう ***

昨日、沖縄は平年より遅れて梅雨入りしました。ジメジメと蒸し暑くなんだか気持ちも落ち込みそうですが、梅雨は恵みの雨をもたらす大切な時期。上手に付き合っつて憂うつな気分を吹き飛ばそう! 雨に濡れたあとは、体が冷えないようにタオルで体をきれいに拭くことを忘れず。中体連に向けて体調管理をしっかりと!



「慣れてきたころ」が危ない!!

<p>けがに注意!!</p> <p>▼▼登下校のとき▼▼</p> <p><input type="checkbox"/> おしゃべりに夢中になっていませんか? <input type="checkbox"/> 道路でふざけていませんか? <input type="checkbox"/> 交通ルールをきちんと守っていますか?</p> <p>▼▼部活動のとき▼▼</p> <p><input type="checkbox"/> しっかりウォーミングアップしていますか? <input type="checkbox"/> 十分に休養をとっていますか? <input type="checkbox"/> ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか?</p>	<p>からだに注意!!</p> <p>▼▼生活リズムが乱れていませんか?▼▼</p> <p><input type="checkbox"/> 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか? <input type="checkbox"/> 週末や連休に、夜ふかししていませんか? <input type="checkbox"/> だらだら間食していませんか?</p> <p>▼▼疲れがたまっていますか?▼▼</p> <p><input type="checkbox"/> 夜、ぐっすり眠れていますか? <input type="checkbox"/> 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか? <input type="checkbox"/> 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか?</p>	<p>ことばに注意!!</p> <p>▼▼友だちに対して▼▼</p> <p><input type="checkbox"/> 相手の気持ちを考えず、からかっていますか? <input type="checkbox"/> 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか? <input type="checkbox"/> 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか?</p> <p>▼▼家族や先生に対して▼▼</p> <p><input type="checkbox"/> きちんとあいさつしていますか? <input type="checkbox"/> 言葉づかいが乱暴になっていませんか? <input type="checkbox"/> はっきり返事ができていますか?</p>
--	---	---

健康診断が続いていきます 5月の予定

- ★5/20(月): 内科・運動器検診(1年・2A)
 - 5/23(木): 内科・運動器検診(2B・3年)
 - ★5/21(火): 尿検査(全学年)
 - 22(水): 尿検査(全学年)
 - ★5/22(水): 視力、聴力検査、身体測定(全学年)、心電図検査(1年のみ)
- 検診のある学級は当日、体育着を忘れずに持参しよう!
- この2日間で全員提出しよう!
- 全員ジャージ登校

☆視力測定・・・ものがどれくらい見えるか調べます。
・コンタクトをしている人は検査の人に必ず伝えてください。メガネを持っている人は忘れずに検査会場(体育館)に持ってきて下さい。



☆心電図検査(1年のみ)・・・心臓に異常がないか調べます。
・ベッドで横になって検査の人に腕、胸、足にパットをつけてもらいます。じっと眠ったふりをしたら1分で終了します。



☆内科運動器検診ではこんなところをみます
・皮膚の病気や貧血がないか ・姿勢はいいか
・心臓や肺に異常がないか (背骨が曲がってないか)
・栄養状態、成長具合はどうか ・運動器の動きはどうか



ネット世代のみなさんへ 絶対忘れてほしくない3つの「?」

これ、投稿したらどうなる?
一度ネットに上げた情報は、二度と消えないと心得て。投稿するのは、誰に見られても大丈夫なものだけ。

これ、ウソ? ホント?
ネットの情報は全て誰かが編集・加工したもの。わざと事実をねじ曲げたり、大げさに言っている場合も。

これ、言われたらどんな気分?
「顔が見えないからばれないよ」? ネットは誰もが見る世界。どこから伝わります。その言葉、相手の顔を見て堂々と言えますか?

世界禁煙デー 5月31日

タバコの3大有害物質は
ニコチン タバコをやめられなくする原因物質。血管を収縮させる。
タール 発がん性物質。通り道の細胞にダメージを与える。
一酸化炭素 血液中の酸素を運ぶ力を弱くして、全身を酸欠にする。

タバコが招く主な病気
がん 肺がん・あらゆるがん
循環器の病気 狭心症・心筋梗塞
呼吸器の病気 肺炎腫・慢性気管支炎
歯周病にもなりやすくなる

ちょっと目を閉じて想像しよう。
5年後のあなた、それでもタバコを吸っていますか?

こころの手当てもします

悩みごとは、1人で抱え込んでしまうと重くなる一方で、よい解決方法はなかなか浮かんでこないものです。保健室に来て、話をしてみませんか? 話をすることが、気持ちを整理し、物事を別の角度から見ることにつながっていきます。学校には、心理学の専門的な立場から、みなさんの悩みを受け止めて、解決への手助けをするスクールカウンセラーも来てくださっています。力を合わせて、みなさんの元気をサポートします。気軽に相談してくださいね。

*** インフルエンザが発生しています! ***
体調を崩しやすいこの時期、体調がよくないと感じたら早めに休んで無理せずにね。手洗いや栄養のバランスの良い食事に気をつけましょう。

おたのしみ配りせ、不測の事態に備え、おうちの人による登校前の健康観察をお願いします。

体温が平熱よりも1℃高いときは、体調がおかしいです。

無理をして登校する場合は... 体育の見学届などの準備といくとも早退できるように連絡先の確認を忘れずに!!

欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。症状をくわしく教えていただけると助かります。

不測の事態の場合は、出席停止です。欠席扱いにはなりません。