

ほけんだより

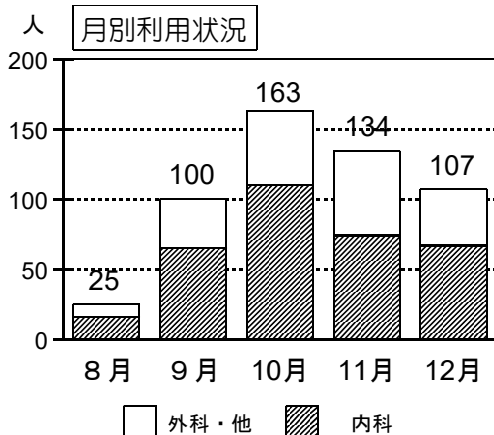
2020年1月14日 NO. 12
元町中学校 保健室

新年を迎えました。冬休みは充実したものになりましたか。1月20日は「大寒」。1年で一番寒い日となり、かぜやインフルエンザの流行が本格的になります。睡眠や食事で抵抗力を高め、予防を心がけましょう。



2学期保健室利用のようす

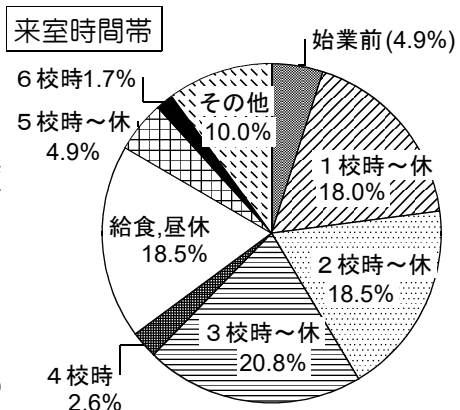
～保健室来室記録より～



2学期に保健室を利用した人は529人(1日平均6.5人)で、昨年度よりも約50人ほど増加しました。

具合が悪くて来室する人では、気温が低くなる10月に多くなり、特に1, 2年生の女子の来室が目立ちました。ケガで来室する人で多かったのは「打撲」、次いでひざや手首、足首などの「関節の痛み」でした。11月の定期テストの後には、ケガをする人が急に増えました。

来室時間帯で見ると、3校時～休み時間の来室が



最も多く、次いで給食～昼休みが多くなりました。具合が悪くて来室する人では、半数くらいの人が登校前から具合が悪かったと訴えていました。

2学期は行事やテストが多く、疲れをためてしまった人が多かったように感じます。3学期は、かぜやインフルエンザが流行する時期ですので、十分な睡眠とバランスのよい食事で抵抗力を高めたり、疲れをためないようにしましょう。

1月16日～

スキー学習が始まります!

1, 2年生の皆さん、
準備はできていますか?

事前の準備

- ・スキー板や金具の調整をきちんとしておく。
- ・ウェアの他に、スキー用の帽子、手袋、ゴーグルなど指示されたものがあるか確認する。
- ・ウェアの中は、動きやすく、汗を吸収しやすいものを着る。



かつそうまえ

滑走前に

- ・準備運動をしたり、スキー板をつけて歩いたりして、体を十分にほぐす。



しいた

体に痛みを感じたら

- ・スキーを続けられない痛みは、早めに先生に伝える。リフトで上がってしまうと、簡単には下まで行けない。

帰宅後は

水分補給をし十分に休養しましょう。疲れを残さないことが大事です。

体調管理

- ・前日は十分に睡眠をとる。
- ・朝、体調が悪いときは、1日戸外で活動できるかを確認する。保健室はなく、早退も簡単ではない。

かつそうちゅう

滑走中に

- ・無理なスピードは、コントロールを失い事故につながるため、あせらず自分のペースで滑る。
- ・転倒したときは、周りの状況を確認し、すみやかに起き上がる。
- ・ケガや事故防止のためにも、先生の指示には絶対に従う。

手洗い、うがい、マスク

A cartoon illustration of a young boy with a large nose, wearing a cap and patterned pajamas, sleeping peacefully underwater. He is holding a pillow. A fish is swimming above him, and bubbles are rising from the bottom.

○× クイズ

眠りには、脳まで休む深い眠りと、からだだけ休む浅い眠りがあります。この二つの眠りが交互に繰り返されます。

Q3 長く寝るほど身長は伸びる？

 Q3答へ

Q1 答へ

A cartoon character with a lightbulb head and a calculator body. The character has a surprised expression with wide eyes and an open mouth. It is holding a small rectangular object, possibly a calculator screen or a piece of paper, in its right hand. The character is wearing a white shirt with a black collar. The background is a simple grey and white pattern.

Q1 答案

春の健康診断で受診を勧められ、冬休み中に、むし歯の治療や視力検査などを受けた人は、結果の連絡書を提出してください。手元にない場合は、何かの用紙にうちの人に記入してもらってもかまいません。

