

ほけんだより



石下中学校
保健室
R5. 5月発行

初夏の爽やかな風が吹き始め、少しずつ夏が近づいているように感じます。朝晩の寒暖差も感じられるため、気温の変化で体調を崩さないように注意しましょう。

さて、新学期が始まって1ヶ月が経過しました。新しい環境にはもう慣れたでしょうか？5月は緊張がほぐれて、疲れが出てくる時期でもあります。上手にストレスを発散して、自分のところから自分を自己管理できるようにしましょう。

爪って何のためにあるの？

最近、保健室へ来室する人の指先の爪が長いのが目立ちます。そこで、爪の役割についてみなさんにお伝えします。

○もし、爪がなかったら？

指先には骨が通っていないので、爪がなかったらふにゃふにゃでものを掴まむことも一苦労。また、すぐに指先にケガをしてしまいます。

○大事な役割をもつ爪ですが…

伸びすぎると折れたりはがれたりして、痛い思いをします。また、爪のすき間に汚れやバイキンがたまり病気の原因になることも。

※手のひら側から見えにくいぐらいの長さを目安に、こまめに切りましょう。

手洗い・ハンカチ

洗い残しが多いのはココ！！

親指、指の間、指先、手のひらのしわ、手首



洗った後も大切！

マストアイテム：清潔なハンカチ

NG集

- ① ハンカチを持ち歩いていない。
- ② 何日も同じハンカチ使っている。
- ③ 洗った手の水分で髪をセットする。

「まだ早い」と思っていたら…意外と多い！？



「朝夕は涼しいのでまだ大丈夫！！」と思っていたら、急に暑い日もあるのが5月です。暑さに体が慣れていないため、熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は要注意！

日差しが弱い



風が弱い

湿度が高い



熱中症にならないために

- ① 涼しい服装で活動する。
- ② こまめに水分補給をする。
運動中や汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液がおすすめです。ただし飲み過ぎには注意する。
- ② 体調が悪いときは無理をしない。
- ③ 夏に向けて徐々に体を暑さに慣らしていく。

【健康診断の結果について】一生徒の皆さんへ

体の成長、発達には個人差があります。健康診断を受けて、成長のことで何か不安なことや心配なことがある人は、いつでも気軽に相談してください。

【受診勧告書について】一保護者の皆様へ

各健康診断の結果について、実施したのから順に該当する生徒には受診勧告書を配付いたします。必要に応じて、専門医での受診をお願いいたします。

また、受診された際には、受診勧告書の必要箇所に記入していただき、担任または養護教諭までご提出くださいますようお願いいたします。