

青空

～大内中保健安全だより～

令和5年5月1日発行
真岡市立大内中学校
保健室

検査結果を配布しています！

身体測定（身長・体重・視力・聴力）、腎臓検診、血液検査、歯科検診、心臓検診を実施しました。どの検査もあいさつがしっかりとできていました。

各種検査結果を随時配布しています。結果をもとに、普段の生活の振り返りをしましょう。また、治療や受診を勧められている人は、時間を作って受診をお願いします。

【身体測定結果の校内平均】

		身長	体重
男子	1年	151.5cm	42.2kg
	2年	158.9cm	50.1kg
	3年	163.4cm	53.0kg
女子	1年	151.9cm	46.6kg
	2年	153.0cm	47.1kg
	3年	154.3cm	50.9kg



★内科検診日の変更について★

変更前：6月7日（水）

変更後：5月8日（月）

急な変更で申し訳ありませんが、よろしくお願いいたします。準備物は特にありません。

事前準備で楽しい修学旅行・自然教室にしよう

今年度は、5月中に修学旅行と自然教室があります。楽しい行事で終われるよう、今から事前準備をしていきましょう。

【事前準備のポイント】

①（保護者の方へ）5月1日に配布しました事前調査票の回答をお願いします。

×切：5月9日（火）

②治療が必要な疾患は、治療を済ませておく。

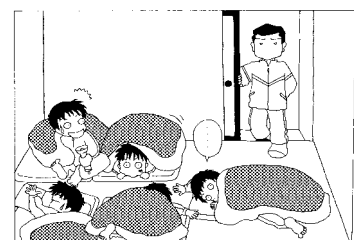
持病がある人は事前にかかりつけ医に相談しておくで安心です。

旅行先で急に歯が痛くなる・・・なんてこともあります。

③活動に対して不安なことは、前もって家族・学年の先生・話しやすい先生に相談しておく。

④早寝・早起き・朝ご飯を徹底して、体調を整えておく。

⑤（修学旅行の）しおりの、旅行中元気に過ごすためのポイントをよく読んでおく。



★今月の保健目標★ 運動時の安全に努めよう

5月5日は立夏です。だんだんと汗ばむ日も多くなっていきます。体が暑さに慣れていないこの時期は、意外と熱中症になりやすいです。安全な部活動のために熱中症の予防をしっかりとしておきましょう。

【熱中症予防のポイント】

- ①早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活を心がける
- ②気温に合わせて脱ぎ着で調節できる服装にする（汗をかいた時の替えがあると○）
- ③のどが乾いていなくてもこまめに水分補給をする（がぶ飲みは×）
- ④帽子をかぶる

熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

その姿で入試にいきますか？

本校では、月に1回衛生検査を行っています。
検査項目は、以下の8項目です。

- ①頭髮は清潔で規則にあっているか？
- ②衣服は清潔で規則にあっているか？
- ③はみがきをしてきたか？
- ④歯ブラシを持ってきているか？
- ⑤手足の爪は短く切っているか？
- ⑥手を拭けるものをもってきているか？
- ⑦ティッシュを持ってきているか？
- ⑧上履きは清潔にしているか？

日頃から自分の衛生面に意識をして過ごしていきましょう。3年生は受験生です。入試では身だしなみも見られています。その日だけ繕っても見破られてしまうものです。コツコツ準備をしていきましょう。



タバコの煙から子どもを守って

(子どもを守って)

タバコの煙には多くの有害物質が含まれます。例えば次のようなものです。



こんな物にも含まれます

●一酸化炭素	車の排気ガス
●ニコチン	ゴキブリ駆除剤
●カドミウム	電池
●アセトン	ペンキ落とし

子どもは自分でタバコを吸いません。周囲のタバコを吸う大人から、タバコの煙を“吸わされる”のです。

5月31日は世界禁煙デー。

タバコの煙から子どもを守るのは、大人の役目です。

