

# 青空

～大内中保健安全だより～

令和4年5月9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、普段の生活を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。歯科については、異常がない場合も歯科医院でプロケア（歯石の除去）

を受けるなど、健康の保持増進をしていきましょう



## その姿で入試にいけますか？

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頭髪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ティッシュは持ってきているか？
- ⑧上履きは清潔にしているか？

検査日の前日や当日だけでなく、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。徐々に、習慣として意識をしなくても自然にできるようになっていきます。

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。



ぐっすり眠れるヒミツは  
コップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入ったとき、私たちはたくさん汗をかきます。汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。でもじつは、毎日“ある時間”にも汗をかいています。それが眠っているとき。

布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下げます。

すると、リラックスして、ぐっすり眠れるのです。そのときの汗の量はコップ1杯分。朝にはすっかり乾いているので、知らなかった人もいるかもしれませんがね。

汗をかいてぐっすり眠るためのポイント

眠る前は気持ちをリラックスさせよう

風通しのいいパジャマを着よう

## ★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×）

「まさか！」に注意

**熱中症**

スポーツをやっているから体力には自信があるよ

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているからプールは大丈夫だよ

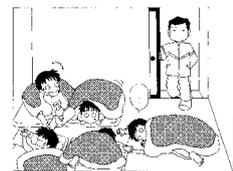
直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら心配ないよね

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

## 楽しい自然教室は、事前準備が大事！！

数年ぶりの自然教室を楽しみにしている人は多いかと思います。しかし、まだ新型コロナウイルスの流行は続いています。楽しい2日間にするためにも、感染予防など今から気をつけてほしいことがあります。



### 【事前準備】

- ①5月6日に自然教室事前調査を配布しています。宿泊の際に配慮が必要な内容について記入をお願いします。
- ②登校前の検温と体調チェックは、毎日欠かさず行ってください。
- ③自然教室へは、マスク・ティッシュ・ハンカチなどは普段よりも多めに持っていくと安心です。



### 【自然教室中】

- ④体調の変化があれば、悪化する前に早めにまわりの人や先生に伝えるようにしてください。
- ⑤マスク着脱については、活動に合わせて先生の指示に従ってください。マスクをつけない場面では、会話や距離に十分に注意しましょう。
- ⑥トイレや活動で使用する道具など共用のものを触る前と触った後の手洗い・手指の消毒をこまめに行ってください。

