ほけんだより

第３号
R６．５．２０
浦安市立明海中学校

明日から本格的に体育祭の練習が始まります。体調管理の準備はできているでしょうか。体育祭当日までの間には、気温や湿度が高くなる日もあるようです。熱中症や日焼け対策をしっかり行い、当日に向けて体調を整えましょう。

また、保健委員もチェックや声かけをしますが、手を洗った後や汗をふくタオルやハンカチも忘れずに。手洗い後のハンカチについては、裏面を読んでください。

体育祭の練習と当日に向けて

あ　朝の健康観察を忘れずに

け　けがの予防のため、準備運動をしっかりと

み　水・お茶だけでなく、スポーツドリンクも持参しよう

あ　当日まで、すべての授業が体育祭の練習や準備となります。朝、体調が悪い人は無理をして登校せず、家で様子を見てください。体調に問題がない人も、体力を使いますので、普段よりも早めに寝て、睡眠を十分にとり、翌日に備えましょう。

け　普段使っていない筋肉を使ったり、同じ動作を繰り返し行ったりするので、体のいろいろな部位が痛くなる可能性があります。準備運動をしっかりして、けがを予防しましょう。

み　たくさん汗をかいたときには、水分だけでなく塩分等の補給も必要です。普段、水やお茶を持参している人は、スポーツドリンクも持参するようにしましょう。

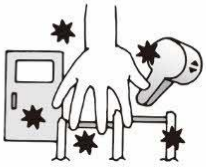
しっかり準備をして、

楽しい体育祭にしましょう！

手洗い後にハンカチで手をふいて、きれいな手を保とう！

ハンカチでふくまでが**手洗い**です

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバー…いろいろなものを触るみなさんの手にはバイ菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥…なんてことをしていませんか？



手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかく手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。

服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう

保護者の方へ

★健康診断の結果のお知らせについて★

今までに実施した健康診断のうち、下記の結果のお知らせについては、５月１４日（火）までに、お伝えすることがある人にだけ、個別に配付をしています。ご確認ください。

視力検査・眼科検診（全学年）　　耳鼻科検診（１年生）
内科検診（全学年）

※メガネ忘れや欠席等でまだ視力検査が済んでいない場合は、検査後に配付します。

★色覚検査について★

浦安市では小学校１年生の希望者を対象に、健康相談として色覚検査を実施しています。他市から転入された場合や進路関係で検査結果が必要等、ご希望がありましたら中学校の保健室で検査をすることができますので、お知らせください。