

ほけんだより6月がつ

令和3年6月

国立市立

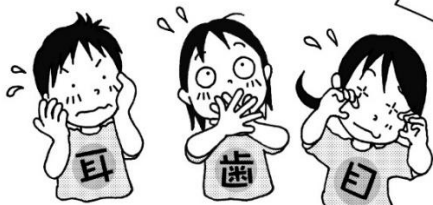
国立第一中学校

保健室

梅雨の時期も体調管理で元気に過ごそう

体育大会が終わり、校庭で砂まみれになって転んだだけが見せに来たり、一生懸命に走って顔を真っ赤にしたりして来室する生徒の姿は少なくなりました。最近では日々の気温の変化によって体がなんとなくお疲れモードの人もある様子ですね。来週は期末試験です。直前に徹夜をするのはお勧めしません。睡眠時間はしっかり確保して計画的に試験勉強に励んでください。

受診のおすすめ、



届いたら…?

定期健康診断が終わります

4月から実施してきた定期健康診断が6月17日の歯科健診で一通り終わります。健診ごとに保護者の方宛に結果のお知らせを配布しています。疾患の疑いがあった人や当日欠席した人は、時間を見つけて受診しましょう。受診後は結果の提出をお願いします。1年に1度の健康診断。健康で当たり前と思う人もいるかもしれませんが、実はとても幸せなことです。自分の体を大切に過ごしてくださいね。2学期には2・3年生を対象とした貧血検査を予定しています。



食中毒に要注意!



心までジメジメしないで〜

梅雨時、
気をつけたらと



熱中症対策、忘れずに



ろうかツルツル。走らないで!



* 毎日の持ち物 衛生面もチェック *

●ハンカチやタオル、毎日取り換えていますか？●

厚生委員会の仕事の一つに、泡せっけんの残量を確認して保健室で補充する仕事があります。毎日、登校後・体育の後・給食の前・トイレから出たあとなど、たくさん手を洗う場面がありますね。その分、せっけんもたくさん補充しています。

さて、みなさんは毎日ハンカチを交換していますか？廊下で手を自然乾燥させたり、ワイシャツやズボン・スカートで拭いている様子を見ることも…。尋ねてみると、教室には置いてあるとのことですが、ぜひ手洗い場まで持ってきてその場で拭いてくださいね。廊下が濡れていると転倒しやすく危ないです。

梅雨の時期、濡れたものは乾きにくく、濡れている時間が長ければ雑菌の繁殖がより進んでしまいます。気づいた時にはにおいが出ることもあるかもしれません。毎日清潔なハンカチやタオルを身に付けて

くださいね。



7つのまちがいをさがそう！

2つの絵を見比べてまちがいをみつけよう。答えは保健室前に掲示します。

