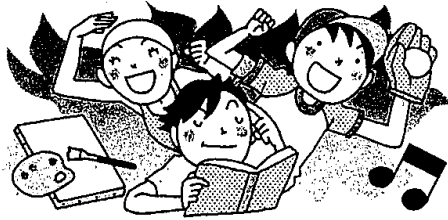


ほけんだより

平成26年7月19日
北区立王子桜中学校



1学期の前半が終わろうとしています。3年生の修学旅行、全校生徒が汗と涙を流して体育祭、1年生にとり初めの定期テスト...たくさん行事があり、2週間毎日がんばりましたね。

王子桜中の生徒は、保護者、皆様、の協力もあるおかげで、体調を大きくくずす人もいないですし、いつでもグラグラと保健室通いをする人もいません。

これから迎える夏休みを健康・安全に気をつけて、充実した時間をすごせるようにしてください。自分・体調や予定など、よく考えながら1日1日を大切に生きてください。9月1日(月)に元気の顔のみみさんへ会えることを楽しみにしています。

生活リズムを大切に!

リズムをくずさず、よいよう、気をつけて過ごしましょう。

食べる

暑い日が続く食事内容が、かたよりにかちになります。しかしかたよった食事で、栄養分が不足する可能性があります。食べることでエネルギーをとり、活動する力を強くしてください。



運動する

暑い夏は水分をしっかりと補給しながら、運動を楽しみましょう。



寝る

夏休み中に、一気に朝の目が覚め、夜更かしをしてしまったりリズムがくずすことがあります。夜はしっかりと睡眠をとってください。



排便する

1学期中も何人も便秘の人がおりました。便秘が出にくい時もあるかもしれませんが、食べ物・種類・量を気をつけて排便の回数を増やしてください。



清潔にする

汗を多量にかく夏は、皮膚病にかかるおそれがあります。皮膚はこまめに洗って清潔にしましょう。

「体の中を気になるところ」は、夏休み中にお医者さんにみてもらいましょう。

- 保健室でよく聴かれる症状に「腰が痛い」「膝が痛い」という症状があります。成長期のみならず、関節部分には大きな負担がかかり、おもしろめ竹かを起していることがあります。日頃は学校生活も忙しく、なかなか通院する機会がありません。まとまった時間、ヒリヤサしい夏休みには、日頃痛みのある場所を治療するのに最適な時です。

自分・体の中をより見て、生活するに不都合なところ(痛い、つらい、重い、どよろくに手当てしたほうがいいわかな...等)がある時は、病院・先生に相談してみましょう。

王子桜中のみみさんが痛みやつらい場所がなく、活き活きと生活にがんばることが願いです。

- 定期健康診断で「視力検査結果」「歯科検診の結果」から「通院してもらった人」に再度プリントを配ります。プリントをもらった人は、夏休み中に通院できるように予定を立ててください。

夏に多く発生する病気は?

〈食中毒〉

高温で湿度が高い夏は、食中毒の発生時期。特に食中毒予防が大切です。食べ物の管理をしっかりと、予防につとめましょう。

〈とびひ〉

虫さすけのあと、すり傷・あざなどが黄色ブドウ球菌などがついてしまったり、伝染性・皮膚病にすることがあります。皮膚を清潔に気をつけて、自分専用タオルなどを使うようにして予防しましょう。



〈熱中症〉については裏面にのせました。読んでください。