

きらり



ほけんだより
尾張旭市立西中学校
平成26.5.7.



ゴールデンウィークが終わり、1年生にとっては初めての中間テストが間近に迫ってきました。がんばって学習に取り組んだ成果がしっかり出せるよう、体調管理をしましょう。記憶するためには、何度も繰り返し学習することです。夜勉強したことを朝もう一度復習すると、さらに記憶が鮮明になります。またもっといい方法は、勉強した内容を誰かに教えたり、伝えたりすることです。くれぐれも、眠くて力が出せなかったということがないようにしましょう。

中学生は、大人へのステップの時期です。この時期の自己管理で、ずいぶんと体に変化していき、大人になってからの健康を左右します。鍛えることにより、骨や筋肉は少しずつ変わっていきます。中学生の時期は、特に心肺機能が発達するので、月例持久走が苦手な人も続けることで変化がありますよ。



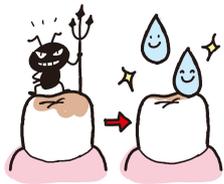
5月の保健関係行事予定

- | | |
|--------|---------------------------------|
| 8日(木) | 尿検査回収日
貧血検査予備日
1C~1G 歯科検診 |
| 13日(火) | 内科検診1F・G、3A~3C |
| 14日(水) | 内科検診3D~3G、2A |
| 30日(金) | 内科検診2B~2F |

内科検診時には、しっかり体操服を上にあげましょう。



虫歯なしが過半数！！



すべての生徒の歯科検診を終えたわけではありませんが、虫歯のない人がとても多く、特に2年生はきれいでした。保健の先生に「きれいです」と言われた人は、未処置歯も治療済みの歯もなく、歯垢もなかった人です。残念ながら、虫歯はなくても「歯垢1」や「歯肉炎1」と言われた人は普段の磨き方がよくないと思われます。軽い力で細かく磨きましょう。今後の努力次第で改善されますよ。

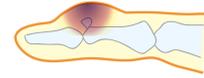


花粉症大丈夫？

目がかゆくても、こすると結膜がはれてゼリー状になってしまいます。



けが人多発！！ けがをした時は安静に！

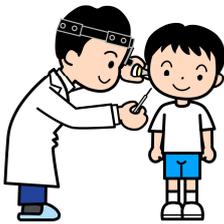


指の骨を折ったり、足を捻挫したりする人が多くなっています。バスケットをするときなどは、指もしっかりストレッチしてから練習しましょう。指を痛めたのに、痛い痛いと言っている人がいます。まずは動かさないようにしてください。指は、突き指かと思っていても、骨折していることがよくあります。指は骨が折れていても動くので、動くから大丈夫とは思わないようにしてください。指の付け根を痛めたときは、となりの指と一緒に手のひらまで固定すると、動きを止めやすくなります。2～3日しても、よくなっていかないようなら、病院に受診しましょう。特に、内出血がひどい場合（青くなってくる）や、はれや痛みがひどくなる時は、早めに受診しましょう。



おうちの方へ

● 聴力検査結果、耳鼻科検診の治療勧告書について



聴力検査の結果、音が聞き取りにくかった生徒や耳鼻科検診結果の異常を認められた生徒には、検査結果のお知らせ（治療勧告書）をお渡ししました。しかし、検診の結果、治療中である生徒や花粉症の対処をされている生徒、難聴がすでにわかっている生徒には治療勧告書を控えさせていただきました。引き続き、主治医さんにかかり、治療を継続したり、経過をみていただいたりするようお願いいたします。



● 1年生の保護者の方へ



ゴールデンウィークが終わり、お子さんの疲れは少しとれたでしょうか？ また、中学校生活に慣れたでしょうか？ この1か月、緊張感で知らず知らずのうちに疲れがたまっていたと思います。小学校と違って、中学校は休憩時間のうちに、トイレに行き、次の教科の準備をし、着替えたり、自ら特別教室へ移動したりと大変です。時間内にテキパキと物事をすませていく必要があります。また、部活動も始まり、一日の運動量が増えてきます。時間とともにその生活リズムが身につくと思いますが、お家では早めに寝るよう声掛けをしてあげてください。万一、登校の行き渋りなどがみられるようでしたら、早めにご相談ください。

