

ほけんだより 5月

2021.5.17 鮫川中学校
発行責任者：校長 相馬慶二
文責：養護教諭 角田千紘

新学期が始まり、早くも1ヶ月半がたちました。新しい環境や先生方に慣れてきたように感じます。その反面、慣れてきたからこそ、疲れが見られる場面もあります。上手に休養しながら過ごしましょう。



健康診断が終わりました

4月から実施してきた健康診断が終了しました。みなさんの体はいかがでしたか？昨年と比べて、視力が落ちていたり、おし歯が増えていたりしませんでしたか？結果と一緒に受診のお勧めも配付します。受診のお勧めをもらった人は、お家の人と相談し、医療機関を受診してください。



寒暖差が大きい季節です



5月は過ごしやすいようであるが、実は暑くなったり、寒くなったりと、気温の寒暖差が大きい季節です。体が寒暖差について行けず、体調不良を引き起こしやすい時期でもあります。気温にあった服装で、体温調節をしながら過ごしましょう。

◎気温の高い日は熱中症にも注意！！

みなさんの体は、まだ暑さに慣れていないため、真夏のような暑さでなくても、熱中症を引き起こしやすくなっています。こまめな水分補給と休養を忘れずに！

身だしなみ、大丈夫ですか？

つめ！

自分の爪は短いですか？みなさんの手を見ると、長い人が多いように感じます。爪が長いと…

- 汚れや細菌が溜まる
- けがの原因になる
- 相手を傷つけてしまう

爪は短く切ろう！



ハンカチ・ティッシュ

常にハンカチ・ティッシュをポケットに持っていますか？感染症が流行しているこの時期、手洗いや咳エチケットが必要です。



歯みがき！

給食後の歯みがきをしていますか？様子を見てみると、なかには歯ブラシ等を持ってきていない人も…。学校でも歯みがきをしよう！！

