

ほけんだより



平成30年5月1日
北区立神谷中学校
保健室発行

新年度が始まって、1か月が経ちました。張り切ってスタートしたのは良いけれど、環境が変わると、自分でも気づかないうちに意外と緊張しているものです。急に疲れを感じるのも、この時期。自分は大丈夫、と思っている人も休養をとりながら心と体の健康を保ちましょう。

～健康診断 5月の予定～

日にち	項目	対象	時間	持ち物
9日(水)	腎臓検診 1回目	全学年	始業前までに各クラスで回収	採尿
10日(木)	腎臓検診 2回目	未提出者	始業前までに保健室へ提出	採尿
11日(金)	内科・運動器検診	2年生	5・6時間目	体育着
25日(金)	内科・修学旅行前検診	3年生	5・6時間目	体育着

※学校医検診を欠席された場合は、後日学校医を受診していただき、その結果を学校にお知らせいただきますよう、お願いいたします。

平成30年度 身体測定 結果

	1年生男子	1年生女子	2年生男子	2年生女子	3年生男子	3年生女子
身長平均 (cm)	154.5	151.5	162.3	153.7	166.1	157.2
体重平均 (kg)	48.5	45.7	51.3	47.9	55.0	53.8

発育・発達の仕方には個人差があります。結果が返されたら去年の記録と比較して、1年間の自分の成長を家族の人と振り返りましょう。より良い成長のためには、食事・睡眠・運動のバランスが大切です。規則正しい生活を心がけ、体が成長するための土台を築きましょう。

5月19日(土)は運動会です!



すり傷 すぐに水道水でよく洗い流す

洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

ねんざ だぼく つきゆび すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。

爪が割れた! はがれた!! すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

鼻血 鼻をつまんで下を向く!

上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

すぐに石けんと水で洗います! 蜂に刺された

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

「安全で楽しい運動会にするための3つポイント」

- ① 朝ご飯をきちんと食べましょう。朝ご飯は活動のエネルギーになるだけでなく、練習への集中力を高め、けがの予防にもつながります。
- ② 水筒を持参しましょう。水筒の中身は、水かお茶です。のどが渇いたと感じる前に、水分を補給することを心がけましょう。
- ③ 汗拭きタオルを持参しましょう。汗をかきっぱなしにすると臭いや、風邪の原因になります。汗拭きタオルを使用して、清潔・健康を保ちましょう。