



みんなのすこやかな成長を願って…

ほけんだより

すこやか



令和4年5月10日
No.2
亀岡市立南桑中学校

新緑が美しく、さわやかで気持ちのよい季節になりました。
新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか？しかし、その一方、緊張がとけたことで心身の疲れがでる時期でもあります。5月は修学旅行や校外学習などの行事を控えています。自分にあった方法でうまくリフレッシュをしましょう。



生活リズムを整えよう

睡眠をしっかりとりよう

毎日しっかり睡眠がとれていないと、気分が悪くなったり頭痛がしたりするだけでなく、授業に集中できなくなって学習にも悪影響を与えます。

忙しい毎日ですが、時間を上手に使って意識的に早く寝るようにしましょう。寝る直前までスマホを触っていると睡眠の質を下げってしまうので厳禁ですよ！

バランスのよい朝ごはんを食べよう

一日の元気は朝ごはんから！朝ごはんをバランスよく食べることでからだは活動的になります。脳の温度も上がるため、集中力も上がります。

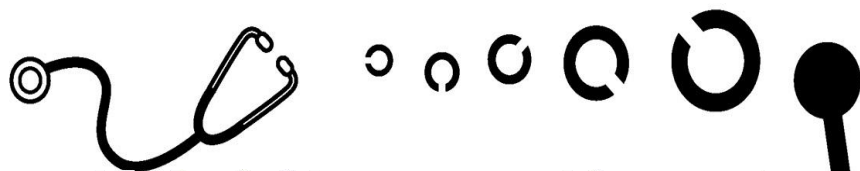
パンやご飯だけで済ませず、できるだけ肉・魚・卵・野菜などのおかずも食べましょう。



適度な運動をしよう

5月はさわやかで活動しやすい季節です。この季節に好きなスポーツをしてからだを適度に動かすことはストレス解消にもなり、心やからだの疲れがとれます。部活動で汗を流すのもよいですね。

しかし、この時期、からだ暑さに慣れていないため、熱中症にかかる危険性があります。「水分補給」「こまめな休憩」を意識し、実行してください。



健康診断まだまだ続きます

5月の予定

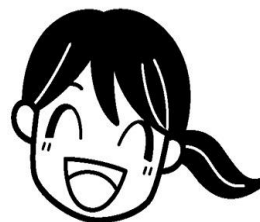
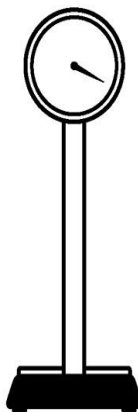
- ・12日(木) 歯科検診 3-1 3-2
- ・16日(月) 内科検診 2-2 2-3
- ・17日(火) 内科検診 1年
- ・24日(火) 眼科検診 全学年

健康診断の前日・当日は…

- お風呂に入ってからだを清潔にしておく。
- 爪は短く切っておく。
- 耳鼻科健診の前は耳そうじをしておく。
- 早めに寝て体調を整える。
- 歯科検診の当日は、歯みがきをしっかりとくる。

健康診断の結果は…

結果については、全員健康手帳でお知らせします。受診が必要な場合のみ文書で家庭連絡をします。



気温が高くなってきました。

衛生面に気を付けて！



手洗い、うがい、歯みがき、お風呂など、衛生面には気を付けましょう。

特に爪が伸びている人をよく見かけます。折れたりひっかかったりするし、人にけがをさせることがあります。爪は短く切っておきましょう。