

# 健やか



令和6年5月1日  
笠間市立笠間中学校  
保健室

暑くなりはじめの時期は熱中症に要注意です。気候に対応できるような服装の準備や、汗拭きタオル、必要な水分等の用意をしましょう。感染症対策も油断せず、運動の機会を楽しんでください。



## 5月の保健行事

なるべくお休みのないようにして、  
すべての健診を受けましょう！



項目	日時	対象	備考
健康タイム	8日(水)	全学年	・生活リズムチェック
心臓病検診	8日(水) 11:30~	1年生	・体操服(半そで、ハーフパンツ)はだし ・胸にかけるタオル(全員必要)
眼科検診	10日(金) 13:30 21日(火) 13:30	1年生 2年生	眼科校医: 笠間眼科 関先生
尿検査1次検査	14日(火) 朝	全学年	・前日に容器配付 ・予備日... 21日(火)
内科検診	31日(金) 13:30	2の1、2の2	・半そで体操服、ハーフパンツ、はだし ・栄養状態、脊柱及び胸郭、四肢の状態、 皮膚疾患、心臓の疾病及び異常、結核等

☆体育祭... 5月15日(水)、 予備日... 16日(木)、 17日(金)

## 健康診断結果について

現在、「視力検査結果」全員分と「聴力検査受診のお勧め(該当者)」を配付済みです。受診されましたら、結果報告書をご提出ください。保護者の記入でも提出可能です。



## 感染症情報

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症による本校の出席停止生徒数は、減少しました。4月末日現在の市内、県内、全国の状況も同様です。本校での流行はありませんが、「溶連菌感染症」が高い水準で推移しているとの報告があります(県感染症情報センター)。発熱、のどの痛み、発疹などが主な症状ですのでご注意ください。

食事や睡眠、生活リズムに気を付けて、体の免疫機能を正常に保つようにしていきましょう。

# 体育祭がやってくる！安全対策を万全に

## ① つめを切る



あなたの **つめ、のびて** いませんか？

長いつめで、思わぬ大きなけがをさせたりすることがあり、とても危険です。つめは短く切ることが学校生活のマナーです。互いにチェックしよう！

われる！



ひっかく！



はがれる！

## ② 熱中症に備える

真夏ほど熱くなくても、暑くなり始めの時期は、熱中症になりやすいので注意が必要です。徐々に体力をつけて、体を慣らしていくことが、予防のひとつになります。



- ★ 気候に合わせて、涼しい服装で運動する。
- ★ のどが渇く前に、こまめに水分補給をする。



## ③ 朝食をとる、早ね早起きをする

朝食をとることで、次のような効果があります。熱中症対策にもなるので、必ず食べてきてください。朝食をしっかり食べるためには、早く起きること、そのためには早く寝ることが大切です。睡眠不足は熱中症にもなりやすくなります。

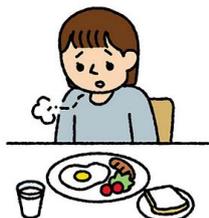
- ★【頭のスイッチ】脳にエネルギーが補給される。判断力の向上。
- ★【体のスイッチ】体温が上がり、体がしっかり動く。
- ★【おなかのスイッチ】胃腸が刺激され、はたらきが良くなる。



## ストレスのサインはありませんか？



朝、起きられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠など、基本的な生活習慣を見直すことも効果的です。不安なことがある場合は、保健室でも相談することができます。