

# ほけんだより5月<sup>がっ</sup>

鷺敷中学校 R 4・5・9

風薫るさわやかな季節です。今年は三連休が2回のゴールデンウィークとなりましたが、充実した休みになりましたか？家族と外出したり、部活の練習や試合に出場したりといろいろな時間を過ごしたと思います。新年度が始まって1か月、心と体の疲れがでやすい時期です。じゅうぶん睡眠をとり体を休めたり、趣味の時間で心をリフレッシュしたりして、体調管理をしてくださいね。



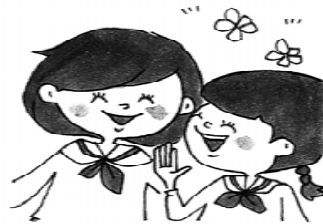
## 心身のお疲れに魔法の「3R」～心もからだもすっきり～

心とからだをゆるめる  
リラックス  
「Relax」



- ・ゆっくりとお風呂に入る
- ・のんびりできる時間をつくる
- ・ストレッチやマッサージでからだをほぐす

気分転換を図る  
リフレッシュ  
「Refresh」

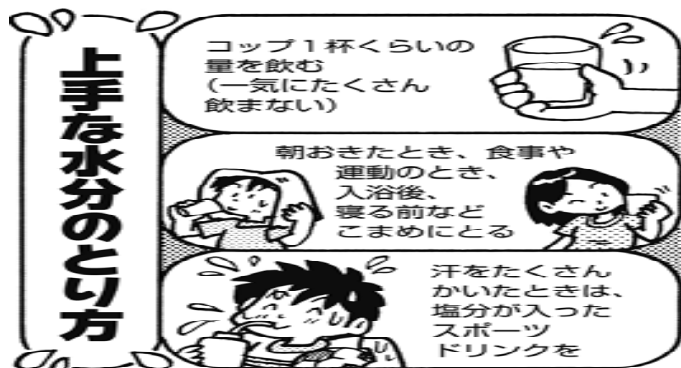


- ・友だちとおしゃべりする
- ・趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ
- ・自然の中で深呼吸する

疲れを回復させる  
リカバー  
「Recover」



- ・早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
- ・からだだけでなく、脳も休ませる



日中の気温が高くなってきました。暑さに慣れていないこの時期は、熱中症が起こりやすいです。体育や部活など、運動の前後には特に喉が乾いていなくても、水分をとっておくようにしましょう。

## 定期健康診断が始まっています！！

今週は、全員または対象の人に次の健康診断があります。健康診断を受ける準備をしておいてくださいね。



- 5月10日(火) 内科健診(全員) 12:55～  
○髪が長い人は、必ず1つに結んでください。脊柱検査をスムーズに行うため必要です。
- 5月11日(水) 心電図検査(1年生) 9:00～  
○感染症対応のため、バスタオルとフェイスタオルが必要です。まだ持ってきていない人は、必ず持ってきてください。
- 5月13日(金) 眼科・耳鼻科健診(1年生と2・3年生の対象者) 13:10～  
○耳そうじをしてきてください。

健康診断の結果、病院での検査や治療が必要な人にはお知らせをします。お知らせをもらった人は、早めに病院でみてもらってくださいね。



- その1 手をぬらし、石けんをよく泡立てる
- その2 手のひら・手の甲・指の間・指先は「こすり洗い」



- その3 親指・手首は「ねじり洗い」



- その4 流水で石けんや汚れをしっかりとすすぐ



- その5 清潔なハンカチやタオルで水分をよくふきとる



5月は朝の「健康観察表」でハンカチの有無についての項目を入れています。すると、毎日ハンカチを持ってきていない人が多いことがわかりました。ていねいに手を洗っていても、水分がついたままほおっておくと手の細菌の数が増えてしまいます。毎日清潔なハンカチを持参し、手指の水分をふきとってくださいね。