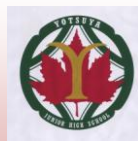


保健だより



平成23年5月13日
四谷中学校 保健室

新学期が始まって一ヶ月が経ちました！

そろそろ新しいクラスや友達にもなれてきましたか？新しい環境の中では、知らないうちに体や心に疲れがたまっているものです。体調をくずしてしまう前に、早めに寝たり、リラックスをして疲れをとりましょう。



運動会の練習が始まりました！

5月21日の運動会に向けて、今週より練習が始まりました！朝練や体育の時間、学年練習、全体練習など毎日体を動かす時間がふえますね。保健室にも「転んでけがをしました」「朝ごはんを食べてこないで練習したから、だるいです」などという生徒が多く来ています。

練習をがんばることは良いことですが、けがをしてあるいは体をこわして本番にでられないということのないように、自分で健康管理をしていきましょう！

こんな生活していませんか？

- テレビをつい見てしまっって寝るのが0時過ぎ…
- 朝練に遅刻しそう！朝食はいらない！



生活リズムを整えよう！

- 11時には布団に入り、ぐっすり寝る！
- パナナー一本だけでも良いので食べよう！

足のケガを防ぐ

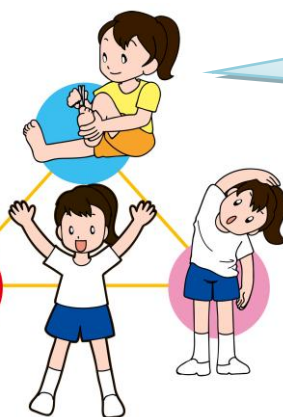
3つの条件

②自分の足のサイズにあったくつをはく



①のびた足の爪は切る

③準備体操をしっかりする



☆保健室よりーロメモ☆

ムカデやリレーなどの練習では、すり傷が多いです。（お風呂では、とてもしみて痛いですよ・・・）ひざやひじにサポーターをつけて、練習をしましょう。サポーターがなくても、何か厚手の布をつけるだけでも、ケガの具合がずいぶんちがいます！お試しあれ！！

健康診断が続いています・・・

4月から始まった健康診断を5月も引き続き行います。この1年間、みなさんが健康で元気に学校生活を送れるようにするためのものです。これをきっかけに、自分の体について知り、どうすれば1年間けや病気をせずすむのか考えてみましょう。

<5月の保健行事>

12日(木)耳鼻科検診(全学年)

18日(水)心臓検診(1年生)

24日(火)眼科検診(全学年)



5月31日は世界禁煙デーです

大統領も禁煙中！？

習慣的にタバコに吸っている人の6割以上は「タバコをやめたい」「本数を減らしたい」と考えています。(厚生労働省「平成19年国民健康・栄養調査の結果」)

アメリカのオバマ大統領も、禁煙真っ最中。夫人や周りの人によれば、この1年間はタバコを吸っていないそうです。でも、学生時代から長い間吸い続けたタバコをやめるのはむずかしく、「何度も失敗している」とか。(参考：2011年2月9日付 朝日新聞)

大統領が苦勞するぐらいですから、禁煙は大変！！やはりたばこは吸い始めないことがいちばんなのですね。

あせらず、ゆっくり

新しい学年になって約一カ月。友達をたくさん作ろう、成績アップを目指そう、部活でレギュラーになろう…と、がんばっているあなた。疲れは出ていませんか？

ちょっとしたことでイライラしたり、あせったり、やる気がなくなったりするのは心が疲れているサイン。のんびり過ごす時間ももちましよう。

保健クイズの答え

(内科検診のときに配布したプリントです！)

1、Cに聞けばよい

Cの当たる確率は20%と一番低いが、その逆をとれば80%の確立で明日の天気がわかることになる。

2、「い・い・や・ま・だ」

あなたの名前は「飯山だ」あの山は「いい山だ」あの山を登ったことがあるか「いいや、まだ」



3、4頭

象・キリン・ライオン以外によく問題文を見ると「しか」がまぎれている。