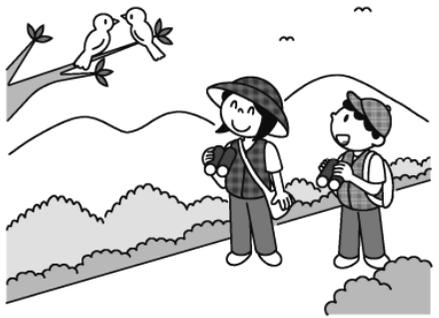


# ほけんだより

**5月号**  
武庫中学校保健室  
H.27.5.14



新しい環境で緊張していた4月も終わり、のびのびと活動している姿があちこちで見られるようになりました・・・が、疲れがたまったのか、体調を崩している人もちらほらと・・・3年生は、修学旅行をひかえ、全体では体育大会の練習もスタートします。どっと疲れが出てしまわないよう、心も体もうまくリラックスさせながら過ごしてくださいね。

## 体育大会の練習が始まります！

もうすでに、3年生は体育で組体操の練習がスタートしていますが、全体でも、来週の18日から練習が始まります。しっかりと先生の指示に従い、集中して練習をし当日を迎えましょう。みんなが頑張る分、けがをしてしまう事は仕方ありませんが、防ぐことのできるけがもあります。どうか大きな事故がありませんように・・・。

**爪は短く！！**

あたりまえのことなのに、毎年、爪が長いためけがをする(させる)人がいます。家で切ってきて下さい。

**のどが渴く前に水分補給！！**

保健室に水分を求めて来る人がいますが、自分で用意して下さい。大きめのタオルも忘れずに。体を濡らしたタオルで冷やすことができます。

**覚えておこう！RICE療法**

～捻挫・打撲などの応急処置～

- ★REST (安静) →動かさない
- ★ICE (冷却) →冷やす
- ★COMPRESSIN (圧迫) →押さえる
- ★ELEVATION (高挙) →上に上げる

**筋肉痛に 湿布はあげません**

普段使わない筋肉を使えば、痛くなるのは当たり前。運動前後のストレッチをしっかりとるようにしてください。

## 健康診断・・・残すところは・・・



4月から行っている検診も、右の検診を残しほぼ終了しました。治療のお勧めを渡したところ、早速、受診し検査を受けたり、眼鏡の調整をしている生徒がいます。自分の力を発揮するのに、まず必要なことは『健康で元気な体であること』だと思います。まだ、受診していない人、早めに受診してくださいね。

- ～今後の検診予定～
- ★ 5月15日(金) : 2年 内科検診
  - ★ 5月28日(木) : 3年&2年1組2組 : 耳鼻科検診 尿検査(再検・未提出者のみ)
  - ★ 6月10日(水) 1年 歯科検診
  - ★ 6月11日(木) 2年 歯科検診
  - ★ 6月12日(金) 3ねん 歯科検診
- \*色覚検査は、1学期中に随時行います。

尿検査、3回も提出する機会があったのに・・・残念なことに未提出の人がいます。出せない理由がある人は仕方ありませんが、うっかり忘れてしまう人！保健委員が説明したように、『トイレに置いておく・家の人に声かけを頼む・メモを貼っておく』などの努力をしましょう。5月28日が最終日です。ちなみに・・・1年生の提出率は100%でした。素晴らしい(^^)



## 5月31日は・・・世界禁煙デー

未成年者の喫煙がいけないのは、法律(未成年者喫煙禁止法)で禁止されているだけではありません。成長期にある未成年者の若い細胞は、大人以上にたばこの害を受けやすいのです。そのため、がんや心臓病などの健康障害が生じやすく、死亡率も高くなっています。また、喫煙を開始する年齢が早いほどニコチン依存になりやすくやめたいと思っても簡単にはやめられなくなってしまいます。このように、たばこは未成年者にとって(もちろん大人もそうですが)『百害あって一利なし』なのです。

もしたばこをすすめられたら・・・どう断る？

お小遣いもらってないの・・・

喘息(ぜんそく)があるから・・・

親が恐すぎるから無理やねん