

ほけんだより



令和6年5月

入学・進学から1カ月が過ぎ、真剣に授業や活動に取り組む姿にこちらも元気をもらっています。一方で、疲れがたまったり、天候も定まらない中、体調を崩す人が少しずつ増えてきています。

県内では、インフルエンザの警報が先日解除されましたが、三次市内ではインフルエンザやコロナウイルスが流行っている地域があるようです。引き続き、手洗い等の予防をして、ゴールデンウィークを元気に迎えたいですね！

これから体育祭の練習や部活動の大会も控えています。早く寝て、朝ごはん(水分も)もしっかり食べて来て、きたる暑さにそなえておきましょう。

熱中症対策！あなたは何をする？

これから、ぐっと暑くなる日があることが予想されます。熱中症は急に暑くなった時に多く発生しています。熱中症予防にあなたは何ができますか？

先日、頭が痛いと訴えて来室した生徒に、「水分を摂っていますか？」等の話をした次の日、その生徒は私の顔を見るなり、「あっ！！今日は大きい水筒にお茶を入れてもらったのに忘れちゃった(泣)！！」とのこと。忘れてはしまったものの、昨日の自分の体の状態を分析し、部活の時まで水分がしっかり摂れるように大きな水筒を持ってくるように自分で考えて行動にうすしたその行動がすばらしいなと思いました。

～熱中症予防～

調べてみてね(p_-)『暑熱順化』

★体を暑さに徐々に慣らしていく

★天候を把握して、それに応じた運動と水分補給(例:今日は暑くなりそうだな。いつもより軽めのメニューか時間を短くしよう。水筒を大きめなのを持って行こう。など)

★自分の体調を考慮して、体調が悪いときは無理をしない

★服装に気をつける(今日は気温が上がりそうだから、半そで・半ズボンも必要だな。など)

参考文献:学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き




5月1日は尿検査です!!!



[提出日(尿をとる日)] 5月1日(水) 朝起きてすぐ
尿検査キット(袋・採尿器・紙コップ)
前日4月31日(火)に持ち帰ります。

忘れそうな人は、前日にトイレにキットを置いておく、貼り紙をしておくなど工夫してみてくださいね。

【尿検査の方法】

1. 尿検査の前日は、おしっこをして、忘れないように尿検査の準備をして寝る。
2. 朝起きてすぐにトイレに行きます。出始めすぐのおしっこは採らずに途中からのおしっこを  に採る。
3. 採ったおしっこを容器に吸い採る。
4. 紙の袋に入れて持ってきてください。



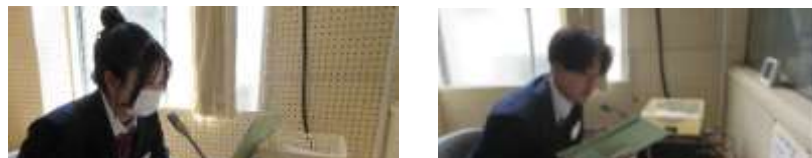
・ふたをしっかりしめる
・線まで入れる(できるだけ)



中が出ないように、しっかり折り曲げる。

生活保健委員会、毎日頑張っています!!!

生活保健委員会は、吉舎中学校の生活、保健衛生に関わる仕事をしてくれています。(花の水やり、健康観察簿の記録、給食放送、石けんの補充など)



ゆっくり、はっきり、みんなが聞き取りやすいように頑張っています!