

ほけんだより



令和5年6月30日

江東区立深川第一中学校保健室

養護教諭 栗原 秀美

「お知らせ」をもらった人は、
早めの受診をお願いします。



27日の内科検診②をもって定期健康診断がすべて終了し、治療の必要がある人には『結果のお知らせ』を配りました。早い人はもう病院に行って、「治療報告書」を学校に提出してくれています。

学校で行う検診は

学校生活を送るうえで必要な健康状態にあるかどうかをみるものです。

『結果のお知らせ』をもらうということは、楽しく充実した学校生活を送るには不十分な健康状態ということです。

『時間があるときに』ではなく、

『わざわざ時間を作って』病院へ行きましょう。

健康診断の結果は、みなさんの日常生活を映す鏡です。

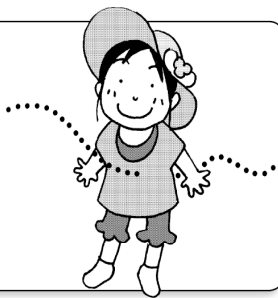
夜遅くまでスマホやゲームをやっていたら、視力も悪くなるし、十分な成長ホルモンが分泌されずに身長もなかなか伸びません。好き嫌いの多い食生活をつづけていると、肥満や生活習慣病につながります。歯みがきがきちんとできていなければ、むし歯や歯肉炎にかかってしまいます。毎日コツコツ小さな努力で、『結果のお知らせ、ゼロ!』をめざそう!



今年は運動会練習から気温30℃の日があったり、6月で熱帯夜があったり、熱中症の危険が高まっていますが、熱中症は予防できます。

薄着・日よけ

通気性のよい衣服と帽子や日傘の活用を。



水分補給

のどがかわく前に!
運動前後の体重変化を補給用の目安に。

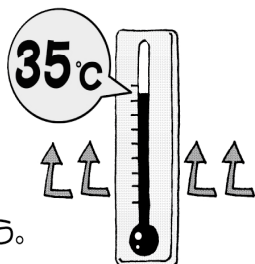


何回でも
言いますよ~

くれぐれも熱中症に注意!

気温の急上昇に注意

暑さに慣れてから運動量を増やしていこう。



無理しない

睡眠不足や体調不良を自覚しているときは要注意!



1年生!
部活で無理しちゃ、絶対ダメだよ!!