

えがお

発行 2021年5月6日
綾川町立綾上中学校



体調を崩していませんか？

この数日の気候のように、春は気温の寒暖差が激しく、気圧の変動によっても、自律神経のバランスを崩しやすい時期です。運動会の練習や中間テストの勉強で大変とは思いますが、睡眠時間が極端に少なくならないよう、健康にも配慮しながら過ごしましょう。



<5月の保健行事>

7日(金) ◎検尿(3回目)

- ・1、2回目に提出できなかった人

※5月28日(金)に予定していた歯科検診(全校生)は9月以降に延期となりました。

今年度のよい歯の審査会については中止です。

※4月30日(金)に予定していた心電図検査(1年生)につきましては、検査機関の事情により、延期となりました。

変更後の実施日につきましては、後日、保健だよりや担任を通してお知らせいたします。

☆水分補給のポイント☆

水分摂取量 ※活動量に応じて調節しよう

<授業のようにあまり動かない場合>

1時間おき(休み時間ごと)に約コップ1杯

<スポーツや汗をかくような活動の場合>

15分~30分おきに約コップ1杯

水分摂取のタイミング

一番は「喉が渴く前に水分を摂る」ことを意識しましょう。喉が渴いている状態では、すでに軽い脱水症状が起きていると言われています。ただし、体は一度にたくさんの水分を吸収できないので、こまめに水分補給をしていきましょう。

☆ もうすぐ運動会!! ☆ アナカ!! をしたら どうする! ☆

練習・予行・本番で...

すり傷

すぐに水道水でよく洗い流す

洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

ねんごだぼくつきゆび

すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。

爪が割れた! はがれた!!

すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

鼻血

鼻をつまんで下を向く!

上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

すぐに石けん水で洗います!

虫刺された

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

<スクールカウンセラー来校日 毎週火曜日>

5月11日 10:00~12:00

18日 10:15~16:00

25日 14:00~16:00

<スクールソーシャルワーカー来校日 毎週火・金曜日>

5月11日・14日・18日・25日 9:30~16:30

教育相談室の場所

3階相談室(事務室をお通りください。)

お子様のことやその他相談したいことがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

綾上中学校: 087-878-2020

担当: 中山

