

ほけんだより

5月

2014.5月 和歌山中土貴志中学校

新学期がスタートして約1ヶ月が過ぎました。新緑が太陽の日差しを浴びて濃さを増していくように、みなさんもいろんな新しい事を経馬食し、成長していくときです。たくさんのご事を吸収し、身につけていってくださいね。

この1ヶ月、環境も変わって楽しいけれど緊張おー!という人も多いのではないのでしょうか?
こんな時は、自分でも気がつかないうちに疲れがたまっているものです。睡眠時間や食事など、体調管理にいつも以上に気を配ってくださいね。

5月から紫外線対策を

しみやたるみの原因になる紫外線UV-A波は5月からがピーク

UV-A(ユー・ア・エー)

SPF PA++

PA値: UV-Aをブロックする値

新しい学年やクラスに慣れてきた一方で、今まで緊張でまぎれていた体や心の疲れがでてきて、調子をくずす人も多くなってきます。そんなときはゆっくり休んでみましょう。

疲れたなあ...と思ったら

●体の疲れに

ゆっくりお風呂に入る。 酸味のあるものを食べる。

●心の疲れに

好きな本を読んだり、音楽を聴いたりする。 何もしないで、ぼんやりする時間を持つ。

今月の保健行事

- 5月8日(木) 歯科健診 2年1組-3組
*食後にハミガキをしておきましょう。(13:00-)
- 5月15日(木) 尿検査 1次 全校生徒
- 5月16日(金) 尿検査 1次(予備日)
*朝、回収します。

☆健診結果について☆
歯科健診と尿検査については全校生徒にお知らせします。それ以外の健診は異常がない場合、お知らせしません。ご了承ください。歯科健診は後日、配布させていただきます。



校外学習・修学旅行 けんこうチェックポイント



乗りもの酔い予防しよう

- 酔い止め薬は乗る30分前までに飲んでおきましょう?
- しっかりと寝て、朝ごはんはきちんと食べて体調を整えておきましょう?
- 「絶対に酔わない!」と強い気持ちを持つことも効果アリ



おなかのトラブルを予防しよう

- 食事ぬき、食べすぎはダメ!! 腹八分目を...
- トイレに行きたい時はがまんをしない。
- おなかをきつくしめつけないようにする。



「だるい」「つがれた」を予防しよう

- 前日までにゆっくり休んで疲れをとっておく。
- 消灯時間を守って、睡眠時間をきちんととる。
- 乗っても、あまりはしゃぎすぎず、休憩できるときはしっかり休もう。



★体調が悪くなるときはすぐに、先生に言いましょう。
当日までに体調を崩さないように、今から規則正しい生活を心がけましょう。
楽しく事故のないよう気を付けてくださいね!