

ほげんだより 5月

5月23日
三原中学校
保健室
No. 3

水筒の中身、しっかり洗えてますか？

最近、部活動など運動をするには少しずつ暑くなってきて、水分補給が必要となっています。水分、しっかりとれていますか？そして、水筒はしっかり洗えていますか？

水筒の中は、皆さんが思っている以上に雑菌だらけ…！

特に直接口に触れるタイプの水筒には、雑菌の量が増えるようです。

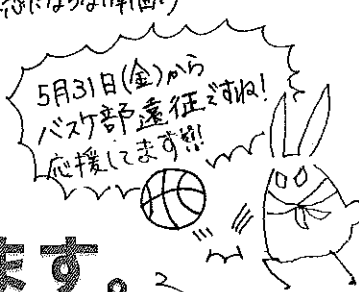
…とはいえ、今の水筒の飲み口は色々な形をしていて、とっても洗にくいですね。その都度隣の図のように、洗うのはもちろん、週に1回は熱湯で消毒することが望ましいようです（5月号『健』より）。

自分で使った水筒やお弁当は、できるだけ自分たちで洗えるようにしましょう。

水筒はいつも清潔に



GWが終わり、5月ももう少くして終わりますね。私もGW明けは、朝起きるとなんとなく学校に行く気が起きない日がありましたが、皆さんの顔を見て元気もらっていました。今思うと、"五月病"だったのかもしれません。重点テストも終わりましたが、これから部活動や期末テストに向けた勉強など、まだまだ気の抜けない時期が続きます。ホッと一息つける時に音楽を聴いたり、外で大会を賞したり(迷惑にならない範囲)お風呂にゆっくり浸かったり。自分がどんなことをすればリラックスできるかを知っておくと、大人になった時にも役立ちますよ。少しづつ疲れをとって、元気に過ごしましょう！



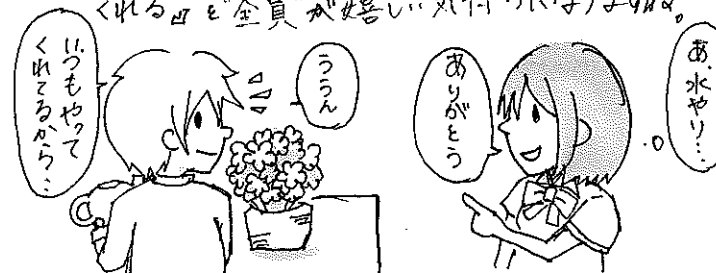
健康診断の結果をお渡ししています。

健康診断は、スクリーニングと言って、健康に異常や病気の可能性がある人を見つけられるようにしています。そのため、学校から「治療勧告書」を出されても「異常なし」と診断を受ける事もあります。どんな病気が隠れているかは、お医者さんに丁寧に見てもらわないと分からないことがあるため、「治療勧告書」を受け取ったら、お家の人と相談して受診しましょう。

衛生委員会よりお知らせです!!!

5/30に体育科向上で、ドロケイをやりまち。昼休みに体育館に来れる人は来てくださいね！いつもとはちがうドロケイをやるよ!!
楽しみにしてね。

衛生委員長より



学校の健康を守る衛生委員会は、こういった三原中全体を動かす"目に見える"取組だけでなく、皆さんのあまり"目に見えない"取組もやっています。(例えば白衣の管理、石けん補充や清掃道具の点検など...)

衛生委員会だけでなく、他の委員会も同じです。そういった日常生活の中で、支えてくれる人がいることを気付けるようになって、一糸一缕に取組をしてくれる"全員"が嬉しい気持ちになりますね。



5月31日は世界禁煙デー

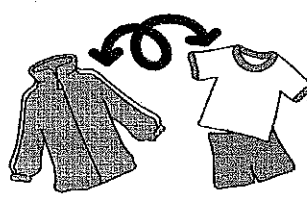
タバコを吸うと寿命が10年変わる!?

タバコには、有名なニコチン、タールなどの有害物質以外にもたくさんの有害物質が含まれています。吸う人も、近くにいる人にも害が及ぶタバコ。「百害あって一利なし。」未成年の皆さんも、将来のことを考えて、自分の人生からタバコは遠い存在でいて下さいね。



急な暑さにご用心

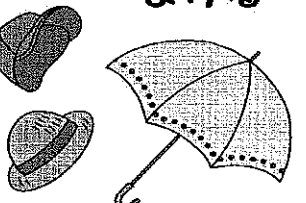
調節しやすい衣服をチョイス



かわくまえに水分を補給



日ざしをよける



汗をかいたらタオルでふく!



ハンカチ・タオル忘れずにね。