

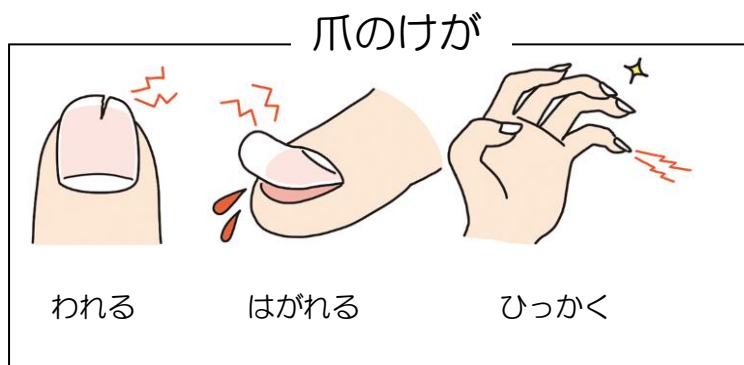
保健だより

令和6年5月7日 板橋区立上板橋第三中学校 保健室

5月になり、さわやかで過ごしやすい気候になりました。生徒の皆さん、体調はいかがですか。新学期から1ヶ月が経ち、そろそろ疲れが出てくる頃です。もうすぐ運動会の練習も始まります。夜は睡眠を十分にとって、疲労を翌日に残さないよう体調管理をしていきましょう。

今月の保健目標 けがを予防しよう

6月には運動会が実施されます。それに伴い、今月から練習も始まります。この時期はけがが多くなりますが、予防していくことが大切です。準備運動をしっかりすること、また、こまめに水分をとり、熱中症予防も忘れないでください。そして、意外と多いのが爪のけがです。爪が長いと様々なけがにつながります。自分のけがだけでなく、人を傷つけてしまうこともありますので、一週間に一度は爪の長さをチェックし、長い場合は切っておきましょう。また、睡眠不足や朝食抜きの状態では、集中力が低下するので、けがが起こりやすくなります。きちんと体調管理を行い、元気に運動できるようにしましょう。



爪は短くしておきましょう



<今月の保健行事>

月	日	曜	検診名	対象生徒
5	7	火	内科検診	1組
	14	火	内科検診(修学旅行事前検診含む)	9年生
	15	水	尿検査二次	対象者 一次未提出者
	16	木	眼科検診	全校生徒
	21	火	尿検査二次 予備日	未提出者
	23	木	耳鼻科検診	全校生徒

<内科検診についてのお知らせ>

内科検診では医師が正確に診察を行うことが重要です。診察は着衣(下着または体操着)で行いますが、着衣のままで診察できない項目は、衣服をめくり確認を行います。また、診察スペースと待機スペースはカーテンやパーテーションで仕切り、他生徒から見られない配慮を行っています。検診につきましてご理解、ご協力をお願いいたします。