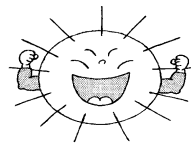


青山中保健だより



平成30年5月22日
港区立青山中学校長
中田 和直
保健室 No.2

いよいよ運動会まで、あと1週間です！

新緑がまぶしく、さわやかな風が吹く季節になりました。今週土曜日は運動会ですね。日頃の練習の成果を十分に発揮できるように、心から応援をしています。さて、初夏に向かうこれからは日差しが強く、暑さを感じる事が多くなってきます。「のどが渴いたなあ」と感じる前に水分補給を行ってください。「あれ、少し気分が悪いな」と感じたら、早めに休憩してください。こまめな水分補給と早めの休憩で熱中症を予防しましょう。

運動会練習中の生活チェック！

今の自分に当てはまる方を選び○をつけましょう。

1、朝ご飯は？

① **食べない方が**
身体が軽くて早く走れる。



② **食べた方が、**
元気に活躍できる。



2、帽子は？

① **必ずかぶる。**



② **帽子はかぶらない。**



3、水分補給は？

① **喉がかわいたときに**
いっきに飲む。



② **喉がかわく前にこまめに**
飲む。



4、汗は？

① **自然に乾燥させる。**



② **タオルやハンカチでこまめに**
拭く。



5、準備運動は？

① **けがの予防のためにしっかり行う。**



② **疲れないように適当にする。**

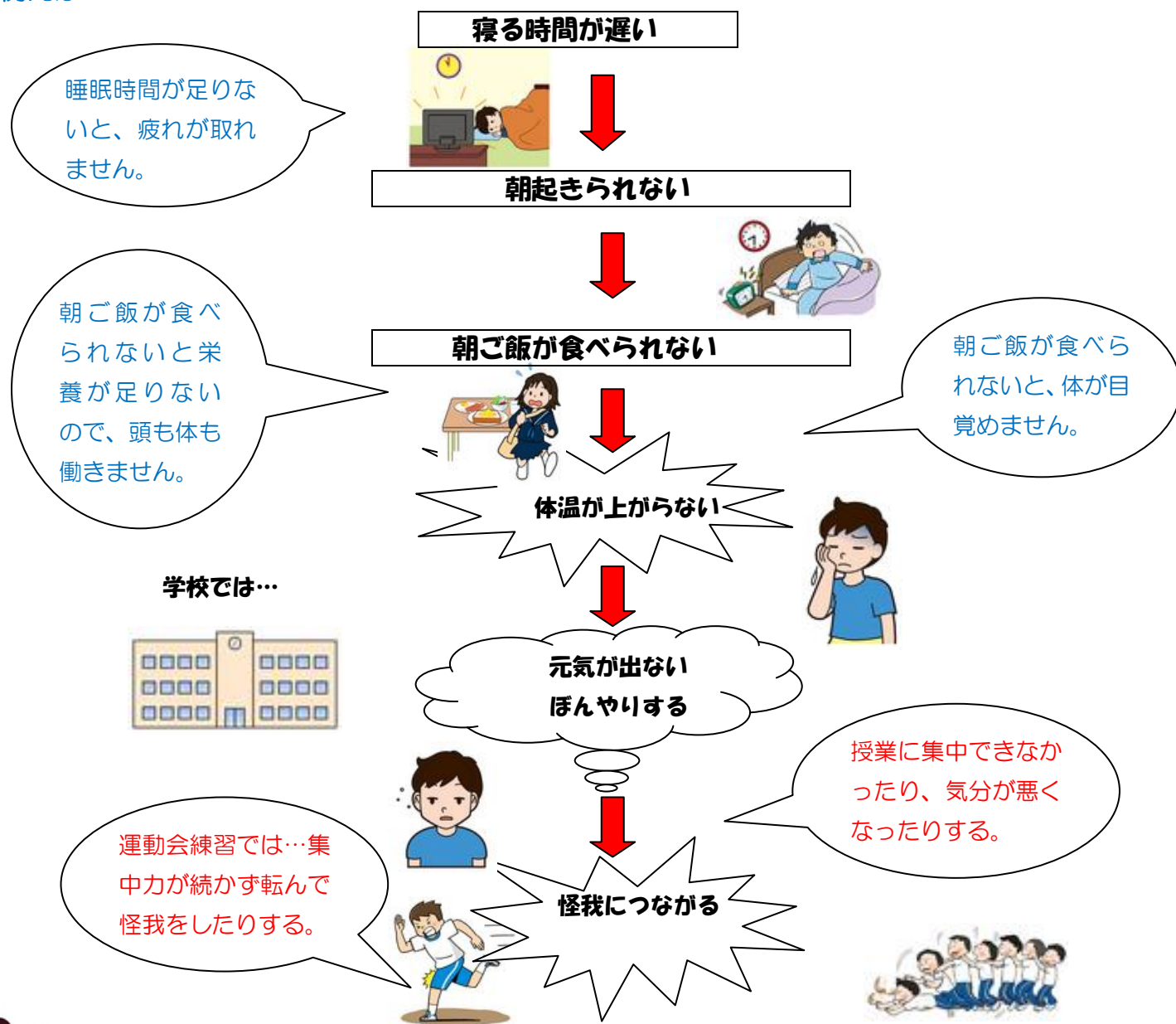


健康博士

チェックの結果はどうでしたか？運動会で自分の持っている力を100%出したいのならば、どちらを選んだらいいかを考えて行動をしてみてください。私がオススメするのは、1、② 2、① 3、② 4、② 5、①です。参考にしてみてください。

けがや体調不良にならないように早く寝ましょう！

けがや体調不良の原因は様々です。その中でも寝る時間が遅いことから始まるものが多いようです。例えば…



けがや体調不良にならないように早く寝ましょう！

保護者のみな様へ

5月19日(土)に平成30年度定期健康診断(眼科検診は6月11日に実施予定)結果をお知らせしています。ご確認をお願いいたします。なお、特に異常が見つからない生徒は結果を渡していませんので、どうぞよろしくお願いいたします。身体計測結果は、健康の記録に記載して、夏休み前に配布いたします。

*ご不明な点などありましたら、養護教諭下川までご連絡下さい。どうぞよろしくお願いいたします。