ほけんだより

令和５年５月１日
佐倉市立井野中学校
保健室

新緑の輝く、心地よい季節となりました。新年度が始まって約１ヵ月が経ち、新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃だと思います。その反面、心身の疲れから体調を崩しやすい時期でもあります。５月はそれが顕著に現れる時期です。就寝時間を早めにする等休養をしっかりとり、できるだけ疲れを溜めないようにしていきましょう。また、安全についても注意しながら、落ち着いた学校生活を送りましょう。

5月の保健行事

５月	２日（火）	耳鼻科検診	１年+2･3 年該当者
	１０日（水）	尿検査一次予備日	該当者
	１５日（月）	心電図検査	１年
	１８日（木）	歯科検診	２年１･２組　３年
	25 日（木）	尿検査二次	該当者
	２６日（金）	眼科検診	１年+2･3 年該当者

☆4月の尿検査一次がまだ未提出の人は、5月10日(水)に必ず提出しましょう。

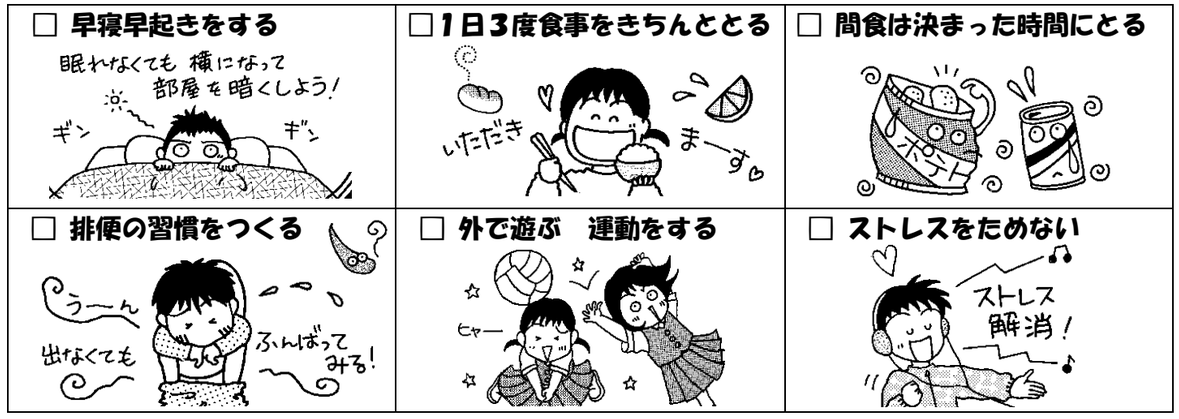
★健康診断に際してお願いしたいこと★

○耳鼻科検診について（１年　２・３年該当者）
当日までに、ご家庭で耳掃除をしていただきますようお願いします。

○歯科検診について　（２年１・２組　３年生）
当日の朝は、いつも以上に入念に歯をみがいてから登校しましょう。
３年生は、健歯代表を男女各１名選出します。

健康を維持するために生活習慣を見直そう！

体調不良での欠席や保健室の来室が増えてきました。夜更かしをしてしまう、朝ご飯を食べないことがある、便秘が続いている・・・そのような人はいませんか？不規則な生活から生活リズムが崩れると、体の調子が悪くなったり、心が不安定になってしまうことがあります。反対に「最近ちょっと調子が悪いな・・・」と思ったら、生活リズムを見直すことで、改善されることも多くあります。自分の生活を振り返ってみましょう。



朝食は毎日食べていますか？

体は眠っているときもエネルギーを消費しているため、目覚めた時エネルギーは不足しています。

☆★朝食をとると 体に良いことがあります★☆

① **脳にエネルギーを補給する**
脳のエネルギーとなるブドウ糖は、体内に長く貯めておくことができないため、朝食で補給する必要があります。

② **体温を上げる**
卵や魚、肉に含まれるタンパク質は、眠っている間に低くなった体温を上げます。

③ **排便が促されるため、排便リズムが整う**
朝食をとると腸が動き出し、排便がスムーズになります。

暑さに慣れていない今の時期は要注意！

熱中症を予防しよう

5月でも気温が高い日は熱中症になる可能性があります。熱中症予防を意識して生活しましょう。

☆★熱中症予防のポイント★☆

①食事を3食とりましょう。

栄養バランスも考えよう☆

②こまめに水分をとりましょう。

喉が渇いていなくても水分補給☆

③快適な環境で睡眠をとりましょう。

設定温度に注意しよう！

運動時の水分補給について

一度に大量の水分をとると、競技に影響してしまうため こまめに摂取することを心がけましょう！

運動前の水分補給

◎運動を始める 30 分前までにコップ１杯程度の水分をとる。

運動中の水分補給

◎15 分おきにコップ半分～１杯の水分をとる。（スポーツドリンクが望ましい）

運動後の水分補給

◎運動後もこまめにとる。
（運動前後で減った体重分とるのが理想的）

保護者の皆様へ　日本スポーツ振興センター災害給付制度について

学校管理下でのけが・病気（熱中症や食中毒など）により医療機関で治療を受けた場合に、日本スポーツ振興センターから災害給付金が支給される制度です。学校管理下におけるけが等で病院に受診された場合は、担任または部活動顧問へお伝えください。申請に必要な書類をお渡しします。

＊注意事項＊

○患者負担額がほぼ 1500 円以上（診療点数が 500 点以上）の場合に、申請の対象となります。（保険証使用の場合）
○医療機関で申請用紙に記入して頂く際に，手数料がかかることがあります。
○学校の管理下でのけが･病気(熱中症や食中毒)は，日本スポーツ振興センターの「災害給付制度」が優先となります。申請の対象となる場合は、佐倉市の「こども医療助成受給券」は使用できません。よろしくお願いいたします。