



6月

ほけんだより



暑さに負けない体を作ろう！



体育大会に向けた練習が始まり、いよいよ本行まで一週間となりました。行進や学年競技、3年生はローランの練習などで、暑い中活動することが多くなりましたね。運動部ではない人は暑さに慣れていなかったり、筋肉痛などで疲れがたまっていたりするかと思います。暑さに慣れていない・疲れがたまっていると、熱中症になりやすくなってしまいます。熱中症の予防方法を用紙裏で紹介しているので、体育大会を最後までやり抜くためにも暑さに負けない体を作りましょう。

2018年6月1日(金)
 尼崎市立小田北中学校
 保健室



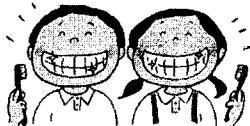
6月の保健行事



月	火	水	木	金
6/4	5	6	7	8
		体育大会予行		体育大会準備
11	12	13		15
代休	体育大会予備日			
18	19	20	21	22
25	26	27		29
3年生 歯科検診	3年生 歯科検診			

9日(土)
 第70回
 体育大会

歯科検診のある日は歯ブラシを持ってきて、
 昼休みに歯磨きをしましょう。
 口の中を見てもらうので、食べかすが残っていると失礼ですし、歯の状態が確認できません！

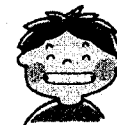


からだ豆知識クイズ♪

“力”というと、腕や足の力を想像するかもしれませんが、“噛む力”もあります。人間の噛む力は意外と強いのですが、グッとくいしばった時の力はどれと同じくらいあるでしょう？



- ①自分の体重と同じくらい
- ②自分の腕の重いものを持つ力と同じくらい
- ③自分の蹴る力と同じくらい



答えは保健室前の掲示板に用意しています。



検診結果の通知について



健康診断もどの学年もあと歯科検診と眼科検診のみとなりました。検診が終わったもので、病院へ行く必要がある人には随時、検診結果通知書(封筒に入った手紙)を渡しています。手紙をもらった人はこの手紙を持って病院へ行き、手紙の下部の「受診済証」を書いてもらい、保健室へ持ってくるか担任の先生に渡してください。

ちなみに、5月31日時点でこれだけの人が病院で診てもらっています。
 ぜ.ゼロ人...
 先生の見まちがいかしら...?

☆1年生 0人 ☆2年生 11人 ☆3年生 5人

勉強、部活も
 大事だけど、体も
 大事!!

学校の検診は、みんなが健康で元気に授業を受けたり部活ができるように、体の状態を診てもらっています。みんなの体はこれからどんどん成長していきます。場合によっては成長の妨げになったり、大きい病気につながってしまったりすることもあります。また、耳や目のことで手紙をもらった人は病院で治療しないとプールに参加できないこともあります。これくらい大丈夫、と思わずに、病院へ行くようにしましょう。

