



# ほけんだより

厚木市立玉川中学校  
保健室 No.5  
平成30年8月30日発行

2学期が始まりました。「暑いぞゆえ〜」と言葉の出ない日はなかったくらい、暑さの厳しさを感じた夏休みでした。もう少し暑い日は続きそうで、熱中症も油断できない2学期のスタートとなりました。

自由な時間のたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要で、来週には、さっそく各学年の行事もあり、特に3年生は修学旅行を楽しみにしていることと思います。それぞれ、元気を取り組めるように生活リズムを整え、体調を万全にしましょう。

## 9/10(月)~14(金) 身体測定週間 です!!

夏休みが終わり、自分の体格に変化を感じている人も多いはず...

そこで、自分の体格と正確に知れた人々を対象に、**身長と体重**を測定し、

◆時間... 昼休みと帰りの会後30分まで

注!)先生は測定可能な、出張当日のみ、日曜日は測定しません。

◆服装... 半袖体操着、短パン・おはろーぽんツ

4月の測定と比較可能なように、上下は脱ぎます

希望する人は  
ルール、マナー、  
服装を守って  
保健室へどうぞ!!



体格の変化をグラフにして後で渡します。  
2-3年生は、毎年と異なる体格の変化がわかりやすいです!!

生活リズムの乱れをなんとかしたい! と思ったら

こんなことを実行してみてください、効果が期待できますよ!

### ① 早起きをしよう

毎朝同じ時刻に起きる習慣を!

### ③ 朝ごはんを食べよう

朝食は、脳と体の目覚めを助けてくれます。

### ⑤ 眠る環境を整えよう

眠る前は、なるべく早い時間にテレビやスマホを止め、リラックス!

### ② 朝日を浴びよう

朝の光が生活リズムを整えてくれます

### ④ 夕食は寝る3時間前までに食べるのが理想

それ以降の夜食は控えめに

### ⑥ 決まった時間にベッドに入る

起きる時間から逆算して、寝る時間を決めよう。遅くても起きると整睡できにくくなります。



### タイムスケジュールをつくる



### 届いた時! 治療報告書

1学期から、この夏休み中、治療の予約が用紙ととも、先生へ、受診し、治療を終えた人へから報告書が提出されてきます。

たくさん報告書を受けると「自分の身体のことをちゃんと見てくれて健康になっただけ...」と安心します。

まだ治療がこれから人、自分の健康を考えようね。

### 緊急連絡先

学校で急に病気がつきたり、保護者の元に連絡がつかない、お父さんやお母さんが変わって連絡がつかないことがあります。

連絡先は変更がありましたら、担任宛に、変更先をお知らせください。

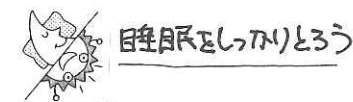
### 健康な状態で楽しみたいね! 3年生

### 修学旅行



修学旅行を来週に控え、「おもしろい」「これも楽しみ」と頭の中は大盛り上がりですが、楽しく有意義な修学旅行にするために気を付けてほしいのが、体調管理。今から健康管理を行って、体調を整えておきましょう。

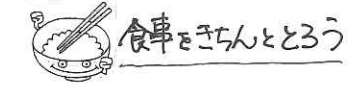
今日から**体調**を整えておきましょう



睡眠をしっかりしよう



排便リズムを整えよう

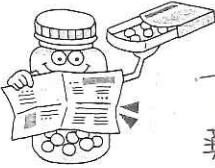


食事をきちんとしよう



病気に気を付けよう

(体調不良に気が付いたら、病状を伝える、相談を!)



### 必要な薬などは忘れずに!

環境の変化で体調が変わることもあり、万が一の薬がある人は、忘れずに持参しよう。

△薬は、箱の説明書と一緒に持参しよう

何の薬か、正しい用法と用量がわかるようにしよう

△薬は、絶対に人にあげない! もらわない!

体調に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を起こし、じんましんやかゆみ、ひどい時は呼吸困難を引き起こすことがあります。必ず気を付けて!!

### 保健室は...

修学旅行前の健康相談

旅行中の体調不良

何らかの病状がある

など! 早めに!

1週間前には!

お電話で!