

保健だより

厚木市立森の里中学校 保健室
平成23年5月26日



新緑に朱塗りの小さき地主神社
狭き参道旅行生あふるる

3年生の修学旅行、節度ある行動に感動！

先日、3年生の修学旅行に引率して行ってきましたが、節度ある行動とマナーの良さに驚きました。特に驚いたのは、2日間とも就寝時間を守って静かに就寝したこと、と班別行動で、班員がはぐれることなく時間までに協力して旅館に帰着したことです。3年生のみなさん、これからも良きリーダーとして頑張ってください。

さて、次は体育大会です。去年は、残念なことに、前日までに何人かケガをしました。今年は、全員が協力して、安全ですばらしい体育大会にしましょう。

体育大会に備えて

「ケガ防止の対策を！」

対策その1 体調を整える

- ・睡眠、栄養をしっかりと取る、排泄もリズム良く。

対策その2 身支度を調える

- ・服装、頭髪、靴は運動にふさわしく



対策その3 運動の前後にランニングとストレッチ

大腿筋(太もも) 腓腹筋(ふくらはぎ) アキレス腱、大臀筋をストレッチ



対策その4 チームワーク

相談、作戦、かけ声、声援、練習

松倉眼科校医さんから

* 目薬を点すときときの注意

目薬を点すとき、まばたきをパチパチしたり、目をギュッとつぶると、薬が目からあふれてしまいます。目薬を点したら静かに5分間目をつぶることが大事です。



食中毒の予防5か条

- 1条 清潔であること
手を洗い、清潔な調理器具を使う
- 2条 安全であること
安全な水と食材、野菜は水で洗う
- 3条 加熱すること、
加熱食品は中心部分を確認
- 4条 保存すること
定められた方法、期間を守る