

# おは！んたより5月

令和4年5月6日  
熊谷市立三尻中学校

校庭の新緑が美しい季節になりました。新年度が始まって1ヶ月。今まで頑張っていた分、疲れも出やすく、また日によって気温差も大きい時期で、体調を崩しやすくなります。十分な睡眠時間の確保やバランスの良い食事エネルギー補給を意識して行うようにしましょう。

★ご協力ありがとうございます★  
ございます★

## コロナ対応の健康観察表の記入・保護者<sup>④</sup>を忘れずに！

家族からの感染例もあるため  
家族の検温や体調確認も  
よろしくお願ひします。

## 5月の健康診断予定

実施日	内容	対象者	！ 注意事項 ！
12日(木) 8:45	歯科健診 (学校歯科医 原田先生)	789組 2-3・2-4 1年生	歯磨きをていねいに してくる
16日(月) (17日(火)) 9:40まで	尿検査一次 予備日	1-3 4/25.26の 未提出者	朝起きてすぐの尿をとり、登校後すぐ 提出を！☆自分のバーコードシールが 提出袋と容器に貼ってありますか？
24日(火) 13:30~	眼科検診 (学校医：林先生)	1年生全員 2、3年抽出	保健調査票に○があった人
26日(木) 13:30~	内科検診 結核検診 (学校医：西田先生)	3年生全員 1年生1~3組 7・8・9組	保健調査票の結核欄に「はい」の人は 問診表の提出を！

★6/16  
(木)に変更  
になりました

## 5月、急に暑くなる日があります。暑熱順化<sup>しょねつじゅんか</sup>って知っていますか？

暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。暑熱順化とは、身体がだんだん暑さに慣れてくることです。暑さに強くなると、熱中症になりにくくなっていきます。

人間は身体を動かすと体温が上昇します。これを汗をかくことや心拍数を上げ、皮膚血流量を増やすことで身体の表面から熱を逃がして、調節しています。

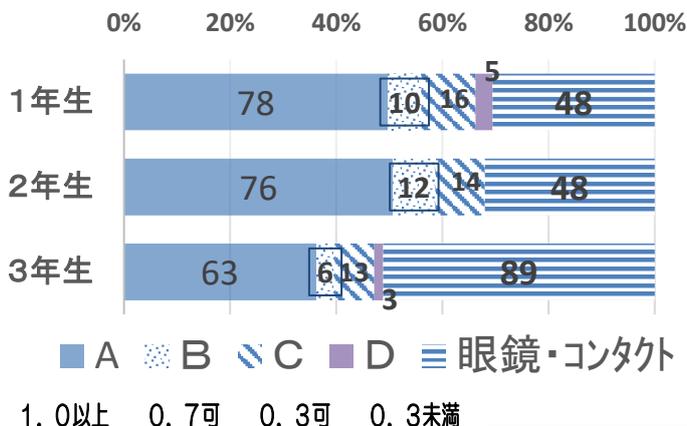
熱中症予防には  
まず睡眠+朝ごはん！  
さらに！大きめの水筒持参でのどが渇く前に、こまめな水分補給も大切に！

急に暑くなった日に熱中症がおきやすいのは、この調節がまだうまくいかないためです。本格的な暑さがやってくる前に「運動をして汗をかく」「シャワーだけでなく湯舟につかって汗をかく」など、無理のない範囲で汗をかき、身体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化は数日~2週間ほどかかります。涼しい日には活動を増やして暑さに備えておきましょう



## 視力、低下していませんか？

### 視力検査結果(人)



## ケガや事故を予防して、 体育祭を成功させよう！

### 規則正しい生活リズムで 体調を万全に！

「睡眠不足」「朝食ぬき」は全力が出せなかったり、思わぬケガや練習後の体調不良を招いたりする原因になることもあります。「早寝早起き」「朝食バランス」「排便」のリズムを大切に！

### 熱中症予防の水分補給は こまめに！ 運動前にも飲もう！

だるさや頭痛を体育の後に感じる人は、運動で発汗して、身体が水分不足になっているのかもしれません。運動中・運動後にはもちろん運動前にも水分補給をすると身体の調子がUPし、熱中症予防にもなります。

### 手足の爪は 短く！！

長いつめは思わぬ大ケガの原因に！  
手のひらから見て、爪が見えない長さに切りそろえよう！



### 準備運動でケガ予防！ 整理運動で疲労軽減を！

◎準備運動で手足や身体の関節をしっかりと曲げ伸ばしして、滑らかに動くようにしておくこと、ケガの予防になります！  
◎終了後の整理運動は筋肉痛や疲労感を軽減できるので真剣に！



### 帽子・汗拭きタオルは忘れずに！

帽子は熱中症予防やケガ予防のために！タオルは汗を拭くだけでなく、運動後に顔や手足を洗うことで、身体の清潔と健康を保ちます！！



視力検査の結果、裸眼視力1.0以下の人(A以外)が、1.2年生は半数近く、3年生は60%以上いました。メガネなどで矯正されている人がほとんどですが、昨年と比べて視力は下がっていませんか？コロナ禍でどうしても近距離で画面を見る時間が圧倒的に増えていると思います。

**目を守るために、睡眠時間は十分にとれていますか？スマホやパソコン等は長時間見ていないですか？姿勢はどうですか？**

受診勧告をもらった人は早めに受診して、改めて眼に負担をかけない生活を心がけましょう。

### 【新型コロナワクチン接種についてのお知らせ】

★接種日や副反応の際の欠席は出席停止扱いになります

5月は体育祭等の行事もあります。予約の際は日程のご確認をお願いします