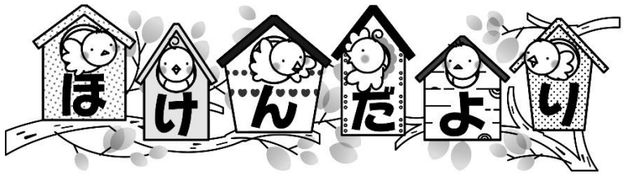


原町第二中学校保健室
H27,5,18発行　No,2

４・５月の健康目標
自分の健康状態や
発育状態を知ろう

各種健康診断始まっています

健康診断の結果はどうでしたか？健康診断結果のお知らせをもらった人は、早めに医療機関を受診しましょう。中でも視力検査では、眼科の受診をおすすめした人が、156名に上ります。現段階で、眼科を受診した人は２５名です。土曜日も診療している眼科がありますから、休日を利用して受診しましょう。

５月・６月の健康診断予定

予定を確認して、できるだけ欠席・遅刻がないようにしてください。

月日	曜	時間	項目	対象者	留意事項等
５／２６	火	朝提出	尿検査 二次検査	陽性者	・１次検査未提出者も提出
５／２６	火	１・２校時	放射線 被ばく検診	３年１組	・市立病院にて受診（徒歩で移動） ・前日洗濯した運動着で受診するのが望ましい
		３・４校時		３年２組	
６／　２	火	１・２校時		３年３組	
		３・４校時		３年４組	
６／　３	水	１・２校時		２年１組	
		３・４校時		２年２組	
６／　４	木	１・２校時		２年３組	
		３・４校時		１年１組	
６／　５	金	１・２校時		１年２組	
		３・４校時		１年３組	
６／１８	木	8:30～	耳鼻科検診	１年生	・耳をきれいにしてくる ・左耳→右耳→鼻→のどの順 ・検診中は、絶対に話をしない

生活習慣の見直し･メディア視聴の制限を！

ゴールデンウィークが明けてから、体調不良の訴えが増えてきました。

メディアの視聴時間は長くありませんか？

夜遅くまで友達と連絡をとっていませんか？？

そろそろ近づいてきた中間テストに向け、メディアの視聴やスマホやネットの使用を制限し、勉強時間と睡眠時間を確保しましょう。
3年生の中には、すでに受験モードに切り替わった人もいるようですよ！

運動量の増える時期になりました　ケガに注意！

５月に入り、陸上競技の練習や中体連に向けた部活動が本格化する中で、筋肉痛などの脚の痛みの訴えが増えてきました。

●予防のためにできること●

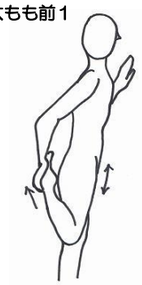
１，運動前は準備運動をしっかりと

真剣に準備運動をやっていますか？準備運動で体温を上げ、体をほぐすことが、ケガの防止につながります。

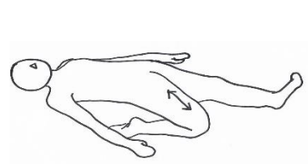
２，ストレッチを念入りに

太もものストレッチのみ紹介します。ゆっくりと時間をかけて行うストレッチは、運動後のクールダウンや入浴後・寝る前に行うのが効果的です。

太もも前１



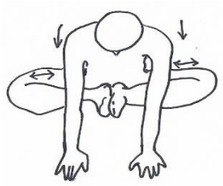
太もも前２



太もも後１

太もも後２

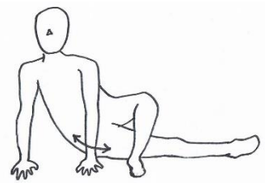
太もも内１



太もも内２

太もも外１

太もも外２



３，こまめな水分・塩分補給

体内の水分のバランスが崩れると、筋肉をうまく使うことができません。気温が上がり汗をかく時期は、塩分も足りなくなるので、スポーツドリンクで塩分補給しましょう。

４，バランスのとれた食事

好き嫌いしないで何でも食べることが一番です。足をつりやすい人や筋肉の痛みが発生しやすい人は、ビタミンやミネラルの豊富な野菜やフルーツを積極的に摂りましょう。

痛みが長引く場合や痛みが強い場合は、医療機関の受診をお勧めします。痛みが続き湿布の交換が何度も必要な場合は、ご家庭で湿布を準備してください。