

保健だより

平成29年6月 石田中学校保健室 上原

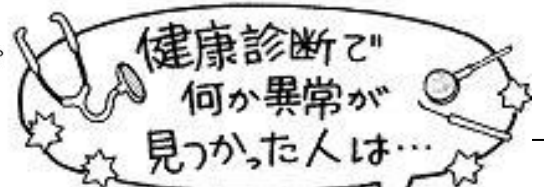
中体連が終わりました。3年生にとっては3年間頑張ってきた部活の集大成。色々なドラマがあったと思います。惜しくも県大会を逃し、引退となる3年生は、気持ちを切り替え、次は「志望校合格」を目指して、頑張ってくださいね。みごとに、県大会出場を勝ち取ったテニス、剣道、サッカーの皆さん！おめでとう～♪♪
成長期である皆さんは部活動をする上で、まず体づくりが大切です。牛乳を飲まない生徒が多いのが気になります。アレルギーの生徒以外は必ず飲むようにして欲しいです。三度の食事をバランスよくとり、しっかり睡眠をとること。私たちの体は、日々の食事で作られ、寝ている間に、体の「メンテナンス」を行っているのです。
7月2日には「運動会」があります。練習や本番、暑さでバテないように、基本的な生活習慣(睡眠・栄養)を心がけよう
3年に1度の運動会、先生も楽しみです(^^) 練習頑張ろう！！

健康診断が終わりました

検診結果は、7月の三者面談でまとめて配付予定です。早めに結果を知り、「歯科治療」や「眼科受診」等したい生徒には、先に配布することも可能です。保健室に連絡して下さい。

4月から6月にかけて行われた健康診断がすべて終わりました。元気に楽しい学校生活を送るために、大切な行事のひとつが健康診断です。「健康」という、しっかりした土台があってこそ、充実した学校生活を送ることができます。中学生は、大人に向かって、体も心も大きく変化する時期。成長の個人差が大きい時期でもあります。そうした変化が大きすぎて、また早すぎて戸惑ったり、他との違いを感じて悩んだりする人もいると思います。でも、大切なことは、その人なりに、「バランスよく成長しているかどうか」ということです(^^)

- 健康診断の結果は、三者面談の際に、まとめて配布する予定ですが、医師検診で病院受診の必要がある生徒には、早めにお知らせしたいと思います。
- 未検査の項目がある生徒は、6月24日(土)まで無料で検査できます(お知らせ済み)



4月から6月15日現在、本校では、13人インフルエンザに感染しました。沖縄県ではインフルエンザが年間を通して発生している状況があります。

★手洗い・うがい・教室の換気、そして十分な睡眠・栄養で抵抗力をつけよう★

「急な発熱」があったら、「インフルエンザ」を疑い、受診(検査)することをお勧めします。「インフルエンザ」は出席停止扱いです(発症後5日を経過し、かつ解熱後2日間で登校可能)(回復届け又は処方箋の提出が必要です)



家の人にきちんと報告しましょう。
(結果のお知らせをプリントにしてお届けしますので、必ず見せるようにしましょう。)

