

# 笑顔 ~Smile~

令和4年5月25日（水）  
草津町立草津中学校 保健室



## 校内持久走大会に向けて

6月2日の校内持久走大会に向けて練習や準備が進んでいることかと思いますが、体調の準備もしてください。そして一人一人が、万全な体調で、全力が出せるよう、がんばってほしいと思います。持久走大会を通して、自分の健康は自分で守る力、自己管理する力も身につけていきましょう。



### 1 生活のリズムを整えましょう

#### ①睡眠

- 夜は11までに寝るようにしましょう。
- 寝る前に、ゲームやスマホなどの画面を見ると、ブルーライトの影響で、脳が休まらず、疲れがとれません。

熱中症予防の基本は、まずは「十分な睡眠」と「朝食」です。

その上で、こまめな「水分」・「塩分」補給をしましょう。

#### ②食事

- 1日3食、バランスよく食べましょう。
- 特に、朝食はしっかり食べましょう。  
食事から水分、塩分をとっておくことが必要です。

#### ③排便

- 1日1回、決まった時間に排便がありますか。
- 特に、朝食後は、大腸が大きく動くので、排便のよいチャンスです。そのタイミングを逃すと便秘や下痢になりやすく、腹痛の原因になります。朝、トイレに行く時間を確保できるよう、起きる時間も考えましょう。

### 2 体調をいつも以上にチェックしましょう

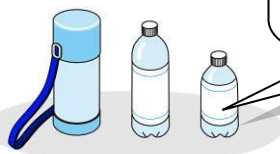
- 「家庭で行う健康観察の記録表」（黄色の用紙）をしっかり記入してください。
- 体調がおかしいときには、無理をしないようにしましょう。  
自分の体調を判断し、人に伝えることができることは、大事なことです。

### 3 持ち物を確認しましょう

- 汗拭きタオル
- 着がえ（着替え用のTシャツは必ず持ってくる）
- 水筒またはペットボトル  
（中身は、水・お茶またはスポーツドリンク）
- 傘
- マスクの予備



5/26の試走と6/2持久走大会当日は、着がえと、十分な水分を必ず用意しましょう。



# 健康診断の様子

## 【貧血検査・小児生活習慣病予防検診】

5月10日（火）、2年生と3年生一部の生徒を対象に行われました。緊張した様子の方もいましたが、落ち着いて血圧測定や採血を行うことができました。



素晴らしい！！会議室前の廊下の様子です。

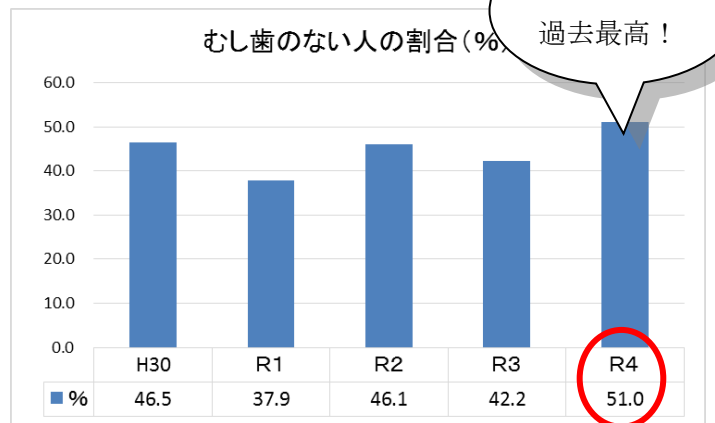
会場に入る前に、上着を脱いで検診を受けるのですが、ある2年生男子が、名札を上にして、上着を丁寧にたたんで置いたそうです。その後、他の人も同じように……。こういうことが自然にできる生徒達がいる学校はステキだな…と思いました。

## 【歯科検診】

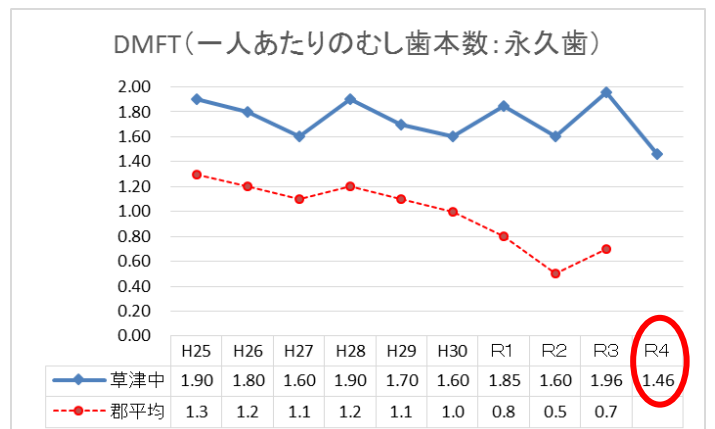
4月20日（水）と5月19日（木）、学校歯科医の芝先生にお世話になって、歯科検診を行いました。

むし歯が1本もない人の割合は51%で過去最高、一人あたりのむし歯の本数も1.46本で過去最もよい結果でした。また、歯肉の状態も年々よくなってきています。

これ以上むし歯を増やさないよう、しっかり歯みがきをし、今あるむし歯は、早く治療するようにしましょう。



素晴らしい過去最高！



## 今後の健康診断の予定

6月 2日（木）：尿検査 2 回目

（再検査者・1 回目未提出者）

6月 22日（水）：内科・運動器・結核検診

（1 A・3 A・駒草）

6月 28日（火）：心臓検診（1 A）

6月 29日（水）：内科・運動器・結核検診

（2 A・3 B）