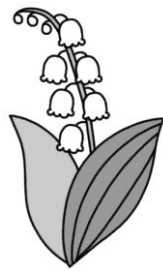


ほけんだより

呉市立白岳中学校

5月号

令和6年5月10日発行



さわやかな季節

ゴールデンウィークも終わり、木々の緑の美しいさわやかな季節へと進んでいます。これからは日ごとに暑さが増していくでしょう。明日は、いよいよ体育大会です。予行の日は寒かったのですが、明日は熱くなる予報で、熱中症の心配もあります。水分補給・汗の始末などに気をつけながら、思い出に残る体育大会にしましょう。

それに加えて、この時期は紫外線も強くなっています。肌の弱い人は真赤になったり、ひどい場合は水ぶくれになったりすることもありますので、自分に合った日焼け止めクリームなどを塗りましょう。

運動量の増加に加えて、気温の高さや強い日差しで体力の消耗が大きくなりますから、疲れをため込まないように、早めに寝るなど帰宅後の過ごし方の工夫をしてください。

心と体が疲れたら 早めの休息を



みなさんは、ハンカチ・ティッシュを毎日学校へ持って来っていますか？体育大会の練習・部活・体育の授業など、特に、今の時期からは汗をかくことも多くなります。ハンカチを持っていないと、汗の始末ができず、不衛生ですね。特に、大量の汗はハンカチではなくタオルが必要になります。清潔なタオル・ハンカチは必ず持ってきましょう。

また、ハンカチを持ち歩くことは、マナーでもあります。

「身だしなみ」でもあるので、今から習慣にしておくべき事ですね。



★爪が伸びている人を、よく見かけますが、あなたは大丈夫ですか？



4月の初めから、定期健康診断が続いています。今までに、結果のお知らせを配付したのは、視力、聴力（1・3年生のみ）、歯科検診の3種類です。4月の「ほけんだより」でもお知らせしていますが、検診は「男女別の整理番号」で行っています。そのため、保健室からのお知らせも「男女別の整理番号」です。受診した後に提出する時に、出席番号に訂正している人がいますが、そのままにしておいてください。

これからの予定です

★検尿

5月16日です。前日に保体委員が説明して配付し、当日は集めてくれます。名前の記入、提出、どちらも忘れないようにしましょう。

★内科検診の問診票の提出

内科検診は、6月ですが、事前に問診票を提出してもらいます。ブルーの結核、ピンクの運動器の2種類です。2枚一緒に提出してください。

2・3年生は 5月16日配付、提出締め切りは5月23日です。
1年生は、 5月23日配付、提出締め切りは5月29日です。

★眼科検診

全学年、5月28日に行います。

●できるだけつばの
広い帽子をかぶる



●長そで、七分そで、
長ズボンなどで肌の
露出をひかえる

●木陰を
上手に利用する



早めの紫外線対策

●紫外線の豆知識●

紫外線(UV・ウルトラバイオレット)とは、波長の短い目に見えない光のことです。A・B・Cにわけられていて、Cは地表に届きませんが、AとBは届きます。このうち、特にBが生きものに悪い影響を与えます。

1日で紫外線の多い
時間は10～14時

くもりでも晴れの日
の80%くらいの強さ

●サンスクリーン剤をぬる

- 防御効果は、「SPF15」以上、もしくは「PA++～+++」がめやす
- 無香料・無着色のものを
- 2時間おきくらいで塗りなおす
- プールのときは耐水(ウォータープルーフ)のものを

