

令和5年5月15日(月) 調布市立調布中学校 保健室



日によっては、夏日目前まで気温が上がる日も出てきました。まだまだ暑さに身体が慣れていない時期です。体育祭練習が本格化し、保健室からも皆さんの気持ちの高まりを感じる一方で、心配なのは熱中症や疲れによる体調不良です。身体のメンテナンスも意識できると良いですね♪

#### 熱い体育祭シーズンを乗り切るポイント



## こまめな水分補給は必須です

調布中では、水・お茶類・スポーツ ドリンクを入れて水筒を持ってくること ができます。

熱中症対策として、各自で水筒を 持ってくることをおすすめします。

こまめに水分補給をすることで、身体に効率よく水分が吸収されます。



### 朝食・睡眠に気を配ろう

体育祭練習で体調不良になる人の中に、 睡眠不足・朝食欠食の人が多くいます。体 育祭シーズン中は、特に気を配って生活で きると良いですね。

## 準備体操はしっかりと



準備体操を十分に行わないと、怪我につながります。特に足のストレッチは念入りに行いましょう!

#### 意外と多い!爪による怪我・トラブル!

## <u>爪の長さをチェック!</u>



# 形



し かく かど すこ まる **四角く、角が少し丸い** 

角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

## たが



#### 爪と指の長さが同じ

深づめにならないように、 いる あがん すこ 白い部分を少しだけ残し ます。

#### 切るタイミング

1週間に1回を目安に

お風呂上がりがおすすめ。 つめが水分を吸って柔らか くなり、切りやすいです。



切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、 割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



#### 令和5年度

お世話になる 学校医の先生です



内 科:井上 好央 先生(西調布井上クリニック)

耳鼻科: 齋藤 慶子 先生(さいとうクリニック耳鼻咽喉科)

眼 科:大野 理子 先生(調布眼科医院)

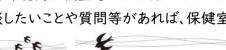
精神科:橋本 和幸 先生(調布はしもとクリニック)

歯 科:相田 忠輝 先生(ローレル歯科医院)

薬剤師:山本 純夫 先生(仙川薬局)



健康診断や健康相談、環境衛生検査等でお世話になります。 学校医の先生方に相談したいことや質問等があれば、保健室まで。



#### 生徒の皆さん 保護者の皆様へ

## 健康診断結果のお知らせについて

学校での健康診断は、一人一人の発育や健康状態を把握するために行います。病院などで受ける 検査とは違い、「学校生活を送る上で注意すべきことはないか」「疾病の"疑い"はないか」を調べるも のです。そのため、学校での健康診断結果は、確定されたものではありません。お知らせをもらった人 は、医療機関の受診をおすすめします。

また、以下のお知らせは、医療機関を受診し、用紙を学校に提出しないと、プールの授業に参加できま せん。安全にプールの授業を実施するためです。ご理解いただき、早めに医療機関を受診してください。

- 各種欠席者検診のお知らせ(オレンジ色)
- 耳鼻科検診結果のお知らせ(藤色)
- 眼科検診結果のお知らせ(黄色)
- 内科検診結果のお知らせ(あさぎ色) ※一部
- 心臓検診2次結果のお知らせ

↓受診後に検査機関より渡された用紙を提出ください。



入学·進級からIか

月。新生活への緊張 がGWで緩み、心も身 体も疲れが出やすい 🖁 時期です。

誰しも疲れが出ま す。疲れと上手に付き 合えるかどうかがポイ ントです。





