

Smile on 5月

2024.5.17 三崎中学校



新学期スタートと共に、校舎内の手洗い場、トイレが以前のように使用できるようになりました。それに伴い、手洗い場やトイレなど水回りの掃除も再開されました。

右の写真は、先月トイレ掃除初日に見つけたものです。トイレ掃除担当の1年生が掃除終わりにペーパーを三角形に折りたたんでいました。ペーパー三角折りは衛生面の観点で良くないのではという意見もありますが、“きれいに掃除しました。どうぞ使ってください。”という思いやりの気持ちが表れているのではないかなと思います。丁寧で細やかな配慮ができるって素敵ですね。

5月の保健目標 規則正しい生活をしよう

大事なことは、何回でも確認しましょう！



睡眠

朝起きた時に昨日の疲れがスッキリ取れていることが理想です。早寝早起きをして、起きる・寝る時間はいつも一緒に、寝る前はデジタル画面を見ないように心がけよう。



食事

栄養バランスが整った食事を毎日摂るのが理想です。特に朝食を毎日とることで学習にも運動にも病気予防にも良い事がたくさんあります。(調べてみてね。)



運動

適度な運動は体力や運動能力、内臓機能を高めることにつながります。ぐっすり眠れるよう、これからも適度な運動や部活動がんばりましょう！

☁ 梅雨の前に対策 ⚡

梅雨の時期は湿度が高く、ジメジメと過ごしにくいと思ったことはありませんか？湿度が高いと体の水分が汗や尿として排出することができなくなり、体に溜まってしまいうことで、このような症状が起こります。

食欲低下



だるさ



むくみ



下痢



頭痛



めまい



不眠



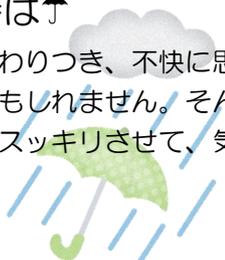
対処方法は「規則正しい生活」です。体の水分を排出するために、自分の睡眠・食事・運動、3つの生活スタイルを梅雨が始まる前にふり返ってみてくださいね。

☁ お風呂に入れなかった時は ⚡

梅雨の時期は、体や髪に水分がまとわりつき、不快に思ったり、不衛生になったりすることがあるかもしれません。そんな時、簡単にできるセルフケアで、心も体もスッキリさせて、気持ちよく登校しましょう！



ドライシャンプーで頭皮と髪がスッキリ ✨



ボディーシートやタオル、ウェットティッシュで体を拭くとスッキリ ✨

髪が長いときはまとめると不快感軽減



健康診断が始まっています。

各検診が終わった後、病院で詳しく診てもらった必要がある人、治療してほしい人へ「検診結果のお知らせ」を渡します。病気を早く発見したり、治療したりすることにつながるため、このお知らせが届いた場合は早めの受診をおすすめします。