

# ほけんだより



舟橋村立舟橋中学校  
令和5年度 5月号

さわやかな風が吹き、過ごしやすい日が続いています。さまざまな活動に取り組みやすい季節ですが、その分疲れも溜まりやすいです。体調を崩さないよう、十分に休養を取り、何か症状があるときは無理せず療養に努めましょう。



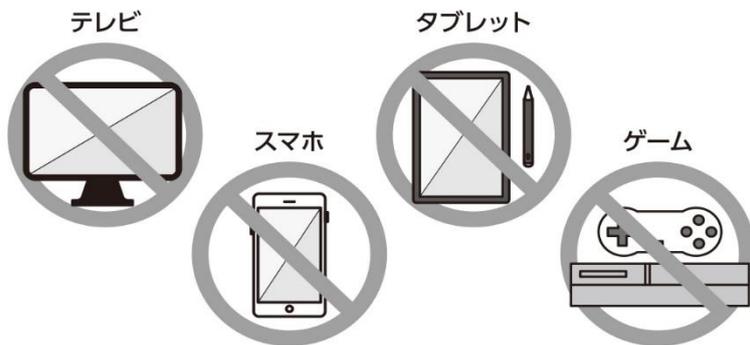
## 保健目標

規則正しい生活を心がけよう



## ～就寝時刻を意識した生活リズムを～

今年度の、舟橋村幼・小・中学校共通の健康活動のテーマは「睡眠を中心にした生活習慣づくり」です。睡眠には「体の発育・発達を促す」「記憶を定着させる」「免疫力を高める」「目や体の疲労回復」等たくさんの役割があります。この成長期に大切な睡眠時間を十分に確保するための活動として、起床・就寝時刻を意識した「自分の生活時間のプランニング」をし、実践を働きかけます。メディアコントロールの取組も継続していきますので、ぜひご家庭でのご協力をお願いします。



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。  
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前※にはしっかり「OFF」!

※日本眼科医会 HP「こどもの目」より

## 「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っていないですか？

痛いのは嫌だ



重い病気が見つかったらどうしよう...

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。





# 身に付けよう！清潔習慣



**Q** どうして「清潔」が大切なの？

身だしなみを整える「マナー」と、感染症やむし歯など「病気の予防」、2つの目的があります。



**Q** 清潔のポイントは？



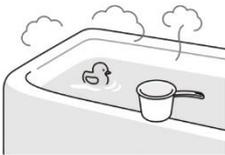
手を洗おう



つめを切ろう



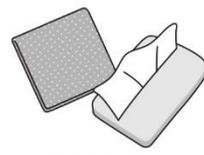
歯みがきをしよう



お風呂に入ろう



下着を着よう



ハンカチ・ティッシュを持とう

## 手洗い

石けんを付けて洗います。水で指を濡らして終わり…の人はいませんか？

## ハンカチ・ティッシュ

手洗後は自分のハンカチで手を拭きます。ティッシュもあると便利。

## 歯みがき

全校で給食後の歯みがきをしています。歯みがきセットを忘れずに。

## つめ

長い人がとても多いです！人にけがをさせることがあります。また長い爪の間には雑菌がいっぱいです。

覚えておこう！

## つめの切り方

### 形



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。

### 長さ



爪と指の長さが同じ深づめにならないように、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。

仕上げにヤスリがけ

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。



## 朝の健康観察&検温について

前日や起床時から、喉の違和感やだるさ等の症状があったが、体温を測っていないという人が見受けられます。

起床時の健康観察や有症状時の検温をよろしくお願いします。



## 水分補給をしましょう

「喉が渴いていないから」と言って水分を取らない人がいます。喉が渴いたときにはすでに脱水状態です。こまめに補給しましょう。



忘れずに **水筒**を