

保健だより 5月

大阪市立住吉中学校

2017年5月1日

初夏に吹く風を「薫風」といいます。でも風が薫ってどんなにおいがるのでしょうか？若葉の薫りでしょうか。心地よい5月の風に吹かれると、気分がリフレッシュできそうですね。

祝日が続きます。体調管理をしっかりしましょう。

5月の保健行事予定

- 9日（火）眼科検診
- 10日（水）心臓検診1次（1年生と2・3年生の一部生徒）
- 16日（火）尿検査二次



*健康診断の結果、受診の必要な人にはお知らせします

下の表は住吉中学校の視力の状態（％）です。左右違う場合は悪い方を基準にしています（A・BならB）

メガネやコンタクトレンズをしている人も含めています。

	両眼Aの人	片方でもBがある人	片方でもCがある人	片方でもDがある人
1年	54.0	22.2	15.0	8.8
2年	58.4	21.8	15.8	4.0
3年	48.4	18.8	20.5	12.3

【A・・・1.0以上見える】【B・・・0.9～0.7】【C・・・0.6～0.3】【D・・・0.2以下】

身の回りを清潔にしよう！

- ・**つめ** つめが長いと体育や部活の時、けがをしたり、相手を傷つけたりします。短く切りましょう。
- ・**ハンカチ ティッシュ** いつもポケットに入れてください。ハンカチは毎日清潔なものに替えてね。
- ・**髪の毛** きれいにブラシでとかしましょう。
- ・**あせ** 汗をかいたままだと体がかゆくなったり、体が急に冷えたりするからまめにふきましょう。

水筒を持ってこよう！

人間の体の70%以上が、血液・体液などの水分でできています。

汗や尿などで失われる水分を、人間は食物や飲料水から1日2～3ℓずつ補給しないと生命が維持できないといわれています。食物から摂取する水分を除くと、1日に飲まないといけない水分量は1ℓ前後と考えられます。水分は、血液・体液となって、酸素や栄養を細胞に送ったり、老廃物を体外へ排出したり、体温を調節したりします。酸素を一番必要とするのは、脳細胞です。水分補給は、脳の働きを活性化します。

熱中症予防にこまめな水分補給は欠かせません。学校には冷水器がありますが、限られた時間内に全員が利用できないことも考えられます。ぜひ、各自で水筒を持ってきましょう。