

ほけんがより



宮城県古川黎明中学校
平成28年9月14日
保健室

黎明祭が終わって、次は中体連の新人戦！そのあとはテスト……。次々と行事がやってきます。勉強に運動に休む暇なく黎明生は動いています。何事にも一生懸命にがんばっている姿は、キラキラしてカッコいいものです。行事を1つこなすと、顔つきが少したくましくなります。そうやって少しずつ大人に近づいていくんですね。秋は行事がいっぱい。今しか体験できないことばかりです。1日1日を大切に過ごしましょうね。

★夏休み明けに多い健康トラブル★

夏休み明けに体調不良で来室してきた生徒に、夏休み中の生活を聞いてみると、**夜は遅く寝て、朝はゆっくり昼ぐらいまで寝ていた。朝ご飯は食べずに昼ご飯をさらっと軽く食べる。**あまり動かないので**食事は少なめ**だったと話していた人もいました。またクーラーの効いた部屋で快適に過ごしていたため、残暑が体にこたえ、**食欲が落ちたまま**という人もいます。



それから、黎明生に多いのが**便秘**です。通学時間が長くなか

ってしまう黎明生の朝は「忙しくて学校の準備だけで精一杯」というのが実情のようです。朝食をしっかりと取り排便リズムを整えることで気持ちよく1日をスタートさせましょう。



生活リズムの崩れを立て直すには、時間がかかります。**食事・運動・睡眠をしっかりとって学校モードに切り替えましょう！**

保健室からのお知らせ

春の視力検査の結果、病院受診が必要な人には、6月にお知らせを配布しています。現在のところ、「眼科受診報告書」を保健室に提出した人は46%であり、まだ半数以上が未受診です。

そこで、**まだ報告書を提出していない人**を対象に、**10月に視力検査を行います。**病院を受診したが、**まだ報告書を提出していないという人は、なるべく早く保健室にお知らせください。**

おうちの方へ

学校管理下（体育・部活動・登下校等）においての負傷・疾病については、独立行政法人日本スポーツ振興センターより医療費が支払われます。けがをして病院を受診した場合はすみやかに、学級担任、部活動顧問に届けてください。

申請手続きについては、その都度説明いたします。