

2020.9.16

さいたま市立桜木中学校

保健室

例年より短い夏休みを終え、2学期が始まってからもうすぐ1ヶ月が経とうとして
います。体育祭練習も最終仕上げの段階。みんなの勇姿を見れるのがとても楽しみです
です。ケガや体調不良を防ぐのに大切なのは、やはり睡眠や食事などの生活
習慣。お風呂につかって筋肉をほぐしたり、汗をとることもポイントです！
久しぶりの学校行事。身体を整え、ベストを尽くしましょう！

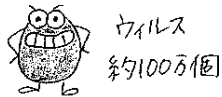


手洗いの効果はすごいんです!!

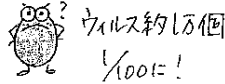


新型コロナウイルス感染症が流行し始めてから、手洗いの大切さが今まで以上に叫ばれ、
学校でもこまめな手洗いが習慣化しつつあります。慣れてくると、ついでに気が緩んでしまふもの。
休校明けの頃と比べて手洗いへの意識はどうでしょうか？ 何気なく行っている手洗い。
実はその効果はとても大きく、手洗いでウイルスの数は減らせるのです！

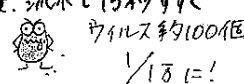
手洗い前



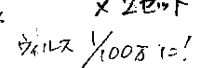
流水で15秒すすぐ



石けん(ハンドソープ)で10秒もみ洗い
後、流水で15秒すすぐ



石けん(ハンドソープ)で10秒もみ
洗い後、流水で15秒すすぐ
×2セット



身近な「手洗い」にこんなほどの効果があるのです！
お互いに声をかけあって手洗いし、これから
感染症予防に努めていきましょう！

学校医の
先生による

定期健康診断実施中です!

年度当初の休校に伴い延期となっていた
学校医の先生による健康診断を少しずつ
実施しています。日程は下記の通りです。

- 9/2(水) 内科検診 (2-1, 2-2, 3年) → 終了
- 9/10(木) 耳鼻科検診 (6組, 1年, 2, 3年対象者) → 終了
- 10/13(水) 眼科検診 (全学年)
- 10/22(木) 歯科健診 (3年, 2-1, 2-2)
- 10/29(木) " (6組, 1年, 2-3, 2-4)
- 11/17(水) 内科検診 (6組, 1年, 2-3, 2-4)

整列時の間隔を開けたり、検診前の手洗い・
消毒など、感染症予防対策を行いながら
実施しています。生徒のみならず、待ち時間は
静かにする等、ご協力よろしくお願い致します!

保健委員会コーナー

生徒保健委員会より
お知らせです!!

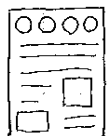
文化祭掲示物について!

今年のテーマは「ウイルス」
という事で、様々なウイルスについて
調べました!

おたふく風邪, インフルエンザ,
新型コロナウイルス, 胃腸炎について
1~3年合わせて6人で1班の計4
班でそれぞれのテーマについて調べ
ました。それぞれの班に工夫がある
のでぜひ見て下さい。

これから季節は感染症が流行
するので、紹介されている予防策
などをぜひ参考にしてみてください!

10年以上続いている桜木中保健委員会の伝統でも
ある文化祭の掲示物。限られた時間の中で、少し
でも良い作品を仕上げようと、現在
製作中です。(作業の様子は裏面でも...)
お楽しみに!



文化祭 掲示物作成頑張っています!

表面でも紹介した保健委員会伝統の掲示物作成。例年では1~3年生1人おのり3人グループで1つの作品を仕上げるのですが、保健委員会で意見を出し合い、今年は2グループ合同の6人で1つの作品を作ることにしました。コロナウイルス感染症対策のため、作業を密を避けるように1日に作業できるグループの数を制限し、時間も放課後1時間程度におさえ、9/24の文化祭に向けてコツコツ作業中です。3年生全員がグループリーダーとなり、作業を進めています。完成した作品は、9/24~其期間限定で本館1Fの廊下に掲示し、その後は保健室前の学習室前の掲示板に掲示しますので、ぜひご覧ください!!



3年生のリーダーが頑張らう!!



どんな作品が仕上がるか楽しみですね!



色の組合せや文字の大きさなどをみんなで作って合わせたり、アイデアを出し合って作業を進めています。

なかなか接点のない他学年の人と話し合えるのも、この取組の良さの一つです。

なかなか疲れが抜けないぐったりさんへ

最近、暑い日が続いていたせいで、疲れて体調を崩して来室する人が多く見られます。暑さに加え、体育祭の練習や文化祭の準備などで忙しい毎日、なかなか疲れが抜けない人も多いようです。そんな人達に、疲れをとるコツを紹介します。

眠くても早起きから始めよう

早起きすると、夜に心地よい眠気がきて、ぐっすり眠れます

食がなくても、朝ごはんを食べよう

"食べられるものを、"1口でも、食べましょう。そのうちしっかり食べられるようになります

お風呂につかるよ

暑くてもシャワーではなく、ぬるめのお風呂につかりましょう。心と体の疲れがとれて、ぐっすり眠れます

※寝る直前のスマホも睡眠の質を下げてしまうので注意!!

体育祭前に足元 チェック!

もうすぐ体育祭。サイズが合っていない靴を履いていませんか? 靴がケガの原因となることもあります。今年は走る競技が多いため、自分の足元を早めにチェックしておきましょう!

- 靴ひもはほどけていませんか? ちぎれそうになっていませんか?
- つま先が靴の先端にぶつかっていませんか? 靴がきつくないですか?
- 靴の表面がすり切れたり、穴が開いたりしていませんか?
- 靴底がすり減って、滑りやすくなっていませんか?



正しい靴の履き方で、靴の履き心地もパフォーマンスも変わります! 靴の履き方のコツを知りたい人は、保健室に資料があるのでいつでもどうぞ!

