

健やか

No. 5

2024年 5月 10日
熊石中学校 保健室(石井)

☆ 体育祭のテーマが決まりました。

辞書で調べたら... 「酸素が十分に供給され、燃焼すべきものが、完全燃焼した状態」

転じて... 「自分の持っているエネルギーを全て出さること!!」

そのために必要なのは「十分な酸素」君たちにとっては、何にあたるのかわ?

ふんふん... もたつきとまっ白な汗に... かわしはくう... ねえ、みえぶ

○ 来週から、本格的に練習が始まります。

水筒もって練習しよう

練習中も水分補給を!



○ 「十分な酸素」って、先生は「睡眠」。寝不足のときのパフォーマンスの悪さは年齢のせいだけではない。「昨日はフツーに12:00過ぎにねました!」という君、可愛いもののすばらしさに気づいてほしいぜ。

「睡眠」はどんな高度な技術でもできない最高のメンテナンス!



☆ 来週から、はじめてとりくめるように、週末はリフレッシュしてね。

5月13日(月)は

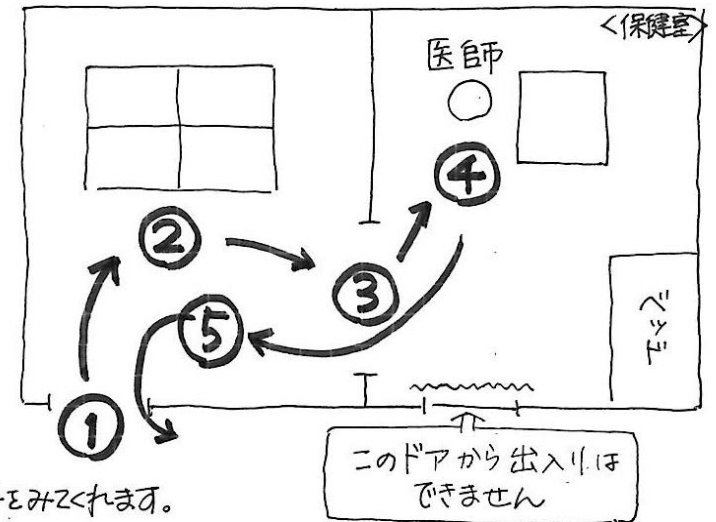
内科検診

* 事前調査票は全員提出できました!

5月13日(月) 14:00~ ジャージ登校
2年女子⇒2年男子⇒1年男子⇒1年女子⇒3年女子⇒3年男子

受け方

- 入室前にアルコール消毒。
- Tシャツに替えます。
- 呼ばれるまで待ちます。
- 検診を受けます。
・のどや股のようす。
・心臓・肺の音をききます。
・問診票から気になる様子を見られます。
- 静かに教室へもどります。(どうして「静かに」するのか、説明できますよね。



検診では、たとえばこんな病気が見つかります

- ▶ 扁桃肥大... のどの奥、扁桃というところが大きくなりすぎています。
- ▶ アトピー性皮膚炎... 皮膚に湿疹(しっしん)がでて、かゆくなります。

ふるさと熊石、よいと〜こ〜ろ〜

5/9 レディースネットワークのみみさんと1つしよに「ふるさと熊石」を踊りました。生活保健常任委員会のみみさんが中心となって交流レクも一緒に楽しみました。



テーマは「お・も・て・な・し」笑顔を「楽しかったよ〜」と言ってもらえるようにがんばりました!! 体育祭でもがんばります!