

# 保健だより



令和6年10月2日  
所沢市立東中学校  
保健室



厳しい残暑が落ち着き、朝晩は過ごしやすく、秋を感じる季節になりました。新人大会が終わり、まもなく中間テスト、それが終わると体育祭があります。保健室では、体調が整わず、休養する人、気持ちが急いでケガをしてしまう人、など体調が万全に整わない人の姿が見られます。来室者も9月中旬から多くなっています。自分の体や心の声を聞いて、休養する時間を意識的にとってみましょう。そして、自分の体と相談をしながら、無理のないように生活していきましょう。

## 10月の保健行事予定



日程	予定	備考
16日(水)	尿検査容器の配付	★忘れずに持ち帰りましょう!
17日(木)	尿検査一次	朝、登校したら各クラス所定の場所に提出する。
18日(金)	尿検査一次(予備日)	★保健安全委員の連絡をよく聞きましょう。

## 生徒のみなさん、保護者のみなさまへ



### HPVワクチンを知っていますか?

予防接種	標準的接種年齢(対象年齢)
ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症予防ワクチン	中学1年生の女子 (小学6年生~高校1年生までの女子)

子宮頸がんなどの原因となるHPVの感染を防ぐワクチンです。

ワクチンには3種類あり、予防できるHPVの型の数、接種間隔、副反応等が異なります。どれを接種するかは医療機関へご相談ください。



主治医の先生と相談の上、体調の良い時に受けましょう♪

#### ■予防接種についてのお問い合わせ■

所沢市保健センター健康管理課

電話 04-2991-1811

メール z-kenkokanri@city.tokorozawa.lg.jp



# 体育祭練習が始まります！



中間テストが終わると、体育祭の練習が本格的に始まり、いつもより運動場や体育館で体を動かすことが多くなります。練習中にけがをして本番でいつもの力が出せなかった…ということにならないよう、けがの予防について正しい知識を身につけておくことが大切です。

## 健康チェック

登校前や運動前・最中・後に健康チェックをしましょう。体調が悪いな、変だな…と感じたときは、教科担当の先生に伝え、無理をせず早めに休けいしてください。体調管理をしっかりしましょう。

## 睡眠

睡眠をたっぷりとっていますか？睡眠不足での運動は、注意力散漫になったり、立ちくらみやめまいを起したりして、大けがや体調不良のもとになります。いつもよりたくさん眠って体を休めましょう。

## 朝ごはん

食事は3食きちんと食べよう。特に午前中に活動するためのエネルギーとなる朝ごはんは必ず食べましょう。

## 水分補給

水分補給をこまめに行いましょう。とくに、運動の前後や休み時間には必ず水分をとりましょう。熱中症予防のために、水筒の準備を忘れずに！

## ストレッチ

準備体操や整理体操はしっかりやっていますか？運動をいきなり始めると、関節や筋肉を痛めたり、心臓などに負担がかかったりします。体育大会はいつもより運動量が多いので、丁寧にやりましょう。

## 爪

手も足も、つめは短く切ってありますか？自分や友だちがけがをしないように、いつも短く清潔にしておきましょう。

## タオル・ハンカチ

毎日タオルやハンカチを持ってきていますか？日中は暑いので、汗をかきます。汗で体が冷えないように、汗の始末をしましょう。

## 靴

靴のサイズは合っていますか？足に合っていないと、つま先や足首を痛めてしまいます。また、靴紐はしっかり結びましょう。



2学期になり「身長測りたいです！」と保健室へ来る人が増えました。所沢市内の小中学校では4月、夏休み明け、冬休み明けの3回発育測定がありますが、中学校では4月の発育測定1回です。そのため、夏休みが明けて、自分の成長が気になり保健室へ来た人が多いようです。自分の身長や体重を知りたい人は、保健室で測ることができます。

保健室がガラガラ  
のとき計測できます！



## ◎身長・体重を測る時の約束◎

- ①原則、昼休み限定です。
- ②先生が保健室にいる時で、怪我や病気の生徒がいない時だけ測ることができます。
- ③学年、クラス、名前を言い、「身長・体重を測りにきました」を伝えましょう。
- ④保健室の中では静かにしましょう。
- ⑤身長計、体重計は優しく丁寧に扱きましょう。