



令和6年4月26日(金) 西目中学校 保健室

# 運動会を楽しもう

明日は運動会です。“熱風”～燃え尽きろ 完全念勝～のテーマを実現するには、みなさん一人ひとりが万全な状態で参加することが大前提です。体調をしっかり整えて、ケガには十分気をつけましょう。



## 早寝・早起き・朝ごはん

前日は早めに寝て、体をしっかり休めましょう。朝食を食べないことは、ガソリンを入れずに車を走らせるのと同じこと。しっかり食べて、エネルギー補給をしよう。



## 入念なストレッチ

運動前は必ずストレッチをして、体を温めましょう。筋肉をほぐしておくことで、ケガをしにくくなります。また、運動後もストレッチをすることで、疲労回復を早めることができます。



## こまめな水分・塩分補給

運動前後は、こまめな水分・塩分補給をしましょう。脱水になると、足が攣ったり、頭痛が起きたりします。また、気温が高なくても、熱中症が起こる可能性がある所以要注意です。

## 歯磨き指導が始まります

歯科健診前の歯磨き習慣確立を目指し、下記の日程で歯磨き指導を実施します。対象の生徒は、歯ブラシ・コップ・歯磨き粉も持って調理室へ集合して下さい。

- 5月 2日(木) IA 男子
- 5月 9日(木) IA 女子
- 5月16日(木) IB 男子
- 5月17日(金) IB 女子

※2・3年生の日程は5月号でお伝えします。

## 視力検査結果のお知らせ

4/15(月)の視力検査でC・D判定だった生徒へ、「視力検査結果のお知らせと受診のおすすめ」を配付しました。なるべく早い時期に医療機関を受診していただくようお願いします。また、受診の際は、用紙を医療機関へお持ちいただき、受診後に学校へ提出いただきますようお願いいたします。

※ 既に受診済の場合は、その旨を保護者の方が記入いただき、学校へ提出をお願いします。