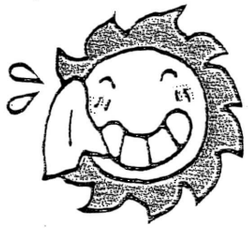
スマイル

ほけんだより

別海町立上春別中学校
平成２６年　５月２６日（月）
保健室　（担当：服部）

NO. 7



いよいよ今週から運動会へ向けての特別時間割がスタートします。赤組も白組も団結力を強めて頑張って下さいね!!
さて、まだ肌寒い日もありますが、日中の急激な温度変化(気温)にもからだがついていけるよう登校前の朝食はしっかりと。そして日頃から小まめに水分を摂り、熱中症対策もお忘れなく!!

☆運動をする前に…☆

ウォーミングアップをしましょう。
（準備運動）

心拍数を上げ、体温を上昇させます。からだを温めることで、ケガの予防や運動能力が向上されます。

☆運動をした後は…☆

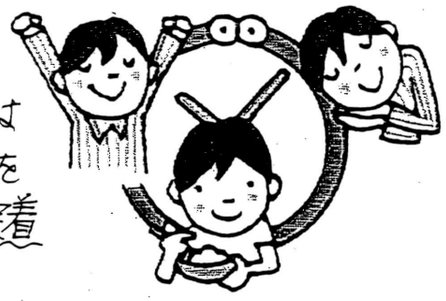
クールダウンをしましょう。

からだにたまった疲労を軽くし、スポーツ障害を予防します。軽いジョギングや体操などをして、からだを静めて(冷却)していきます。

※氷水等で筋肉の冷却をする場合は、長時間の冷やしすぎには十分気をつけましょう。

☆生活習慣チェック☆

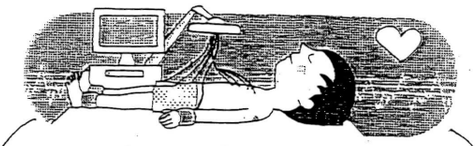
5/19(月)～23(金)まで、生活習慣チェックシート②を使用し、日常の生活リズムを生徒に書き出してもらいました。チェックシート①ではあいまいだった項目も具体的な数字(時間)を出してもらったことで生徒の生活習慣の実態がよりわかりやすく把握することができました。全校の結果について気になるところは次号のスマイルでお伝えします。今後も取り組みを積み重ね、少しずつでいいので望ましい生活習慣が定着できるよう指導・支援をしていきたいと考えています。
保護者の皆様のご協力もよろしくお願いします。



（チェックシート②は、☺のコメントをつけ、5/27(火)、生徒に返却する予定です。）

早寝早起き朝ごはん

【心電図検査のお知らせ】



心電図検査でわかること。
心臓に異常がないか調べます。

1．日時

9時00分～頃

※ 上春小さん終了後本校となります。時間が前後するかもしれません。

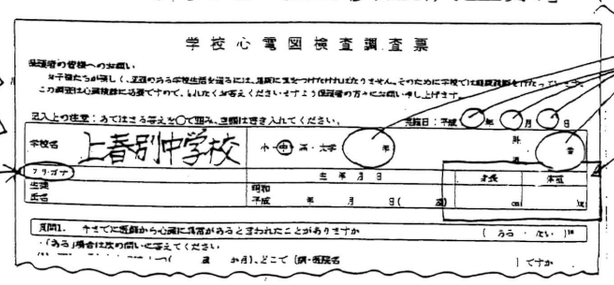
2．検査場所　音楽室

（ベッド(検査台)を①②と準備しておきます。当日の朝検査場所の下見をしてもらいます。）

3．対象者　1年生（昨年度の未受検者なども含む）※13名予定

4．事前配付物　「学校心電図検査調査票」（２枚複写）

必ず保護者の方がボールペン等を使用し記入して下さい。お忘れなく!!

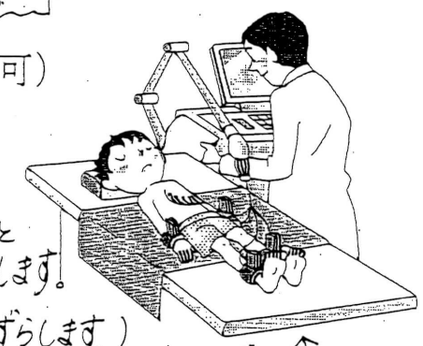

学校心電図検査調査票
学校名　上春別中学校　小・中・高・大学
フリガナ
生徒名
生年月日　明治・平成　年　月　日（　曜）
身長　体重
cm　kg
質問1．今までに医師から心臓に異常があると言われたことがありますか　（ ある・ない ）
（「ある」場合は次の問いに答えてください。）
か月、どこで（病・医院名）　ですか

☺が記入済みです。

身長・体重については、付せんをつけていますので、その数字を記入して下さい。

5．服装　Ｔシャツ・ジャージ（短パンも可）

6．手順説明



イメージ図

① 上半身はTシャツ1枚となり、ズボンのすそをまくって足首が出るように準備します。（女子は下着をつけたままでO.Kですが、ブラジャーのホックははずします。）
（くつ下は、はいていてO.K。足首が見えるように下にずらします。）

② メガネ・時計などははずします。

③ ベッドの上で上半身・手首・足首に器具をつけます。約1分間動かず、リラックスしていれば終了となります。

※ 検査結果が出るまでしばらくかかります。（3週間程度）わかり次第個別にクリアホルダーに入れお伝えします。