

ほけん だより 5月

2024年5月22日
コザ中学校 保健室

しんねんと はじ げつ あたら かんきょう な がつ いま きんちよう ぶん
 新年度が始まって1ヵ月あまり。新しい環境にも慣れてきた5月は、今まで緊張していた分の
 つか で しき つか きそくだ せいかつ たいせつ ね た
 疲れが出てくる時期です。疲れをとるためには、規則正しい生活が大切。「よく寝て・よく食べ・
 うご いしき じぶん あ いきぬ み
 よく動く」ことを意識してみましょう。自分に合った息抜きを見つけてみるのもいいですね。

それ、心や体からの
SOSかも?

好きなことをする

がんばりすぎない



気分を変えて*

リフレッシュ!

- 体の調子が悪い
- ぐっすり眠れない
- 疲れがとれない
- やる気が出ない
- 集中できない
- イライラする



感情を紙に書く



だれかに話す



体を動かす

こんなときは・・・



こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

これからだんだん気温が高くなり、暑い日が増えるため、熱中症への注意が必要です。また晴れの日だけではなく、湿度が高い日も汗をかきにくくなるため、気をつけましょう。今のうちに暑さに慣れ、水分補給をしっかりと行うため、水筒を忘れずにもってくるようにしましょう。

体がまた暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- ☑ こまめな水分補給
- ☑ タオルで汗をふく
- ☑ 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

健康診断 まだまだ続きます

項目	日にち	対象学年	準備すること
尿検査 (再検・未検)	5月30日(木) 31日(金)	再検査対象者 未提出者	★朝起きたら尿をとり、忘れずに提出しよう。
内科検診	6月4日(火)	3年	★体育着で検診をします。
	6月25日(火)	2年	
	6月28日(金)	1年	
もれ検査 (視力・聴力・心電図)	6月6日(木)	各検査未検者 視力：全学年 聴力：1,3年 心電図：1年	★メガネ・コンタクトを使用している生徒は忘れずに。 ★前日は耳掃除をしよう。

★学校での歯科検診は終了しました。検査を受けられなかった生徒は、保護者と一緒に学校歯科医の歯科医院で検査を受けましょう。対象者へは後日お知らせを配布します。



健康診断の結果のお知らせを配布します。

- ★ 視力・聴力・心電図 → 異常があった生徒
- ★ 歯科検診 → 全生徒

学校での健康診断は、体の異常や病気の疑いがないかを調べるためのものです。お知らせをもらった生徒は、おうちのひとと確認をして受診をしましょう。受診したら、結果を学校へ提出してくださいね。

