

ほけんだより 5月

令和5年 5月
春木中学校 保健室
NO.2

家庭訪問期間とゴールデンウィークも終わり、今年度はじめての中間テストに向けて、勉強への意欲が高まっている頃でしょうか。

「5月病」という言葉も聞かれるように、新年度になり新しい環境や人間関係の変化による疲れが、長い休みをきっかけに現れやすい時期です。勉強も大切ですが、好きな音楽を聴いたり、ゆっくりお風呂に入ったり、睡眠を多めにとったりなど、自分が「こうすると落ち着く」というリラックス方法を取り入れながら、ストレスをためすぎないようにしましょうね。



気温が高くなってきています！

熱中症に注意！

運動するときのやくそく



体育館はドアや窓をあけて風通しをよく



水分や塩分を定期的にと取る（のどが渴く前に）



体調の悪いときには無理をせず休む



しっかり睡眠・朝食
体調を整えておく



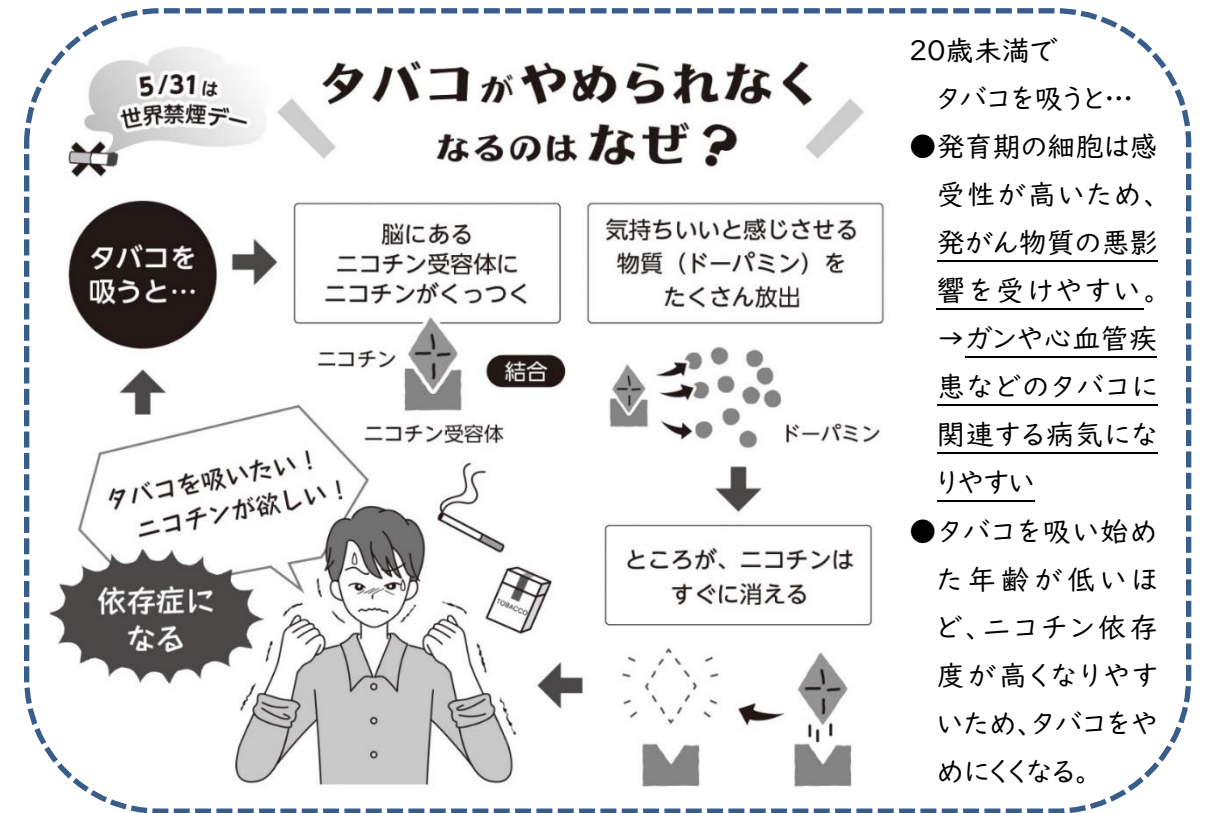
- 水筒を用意しましょう。
- 足りる分の水分を持ってきましょう。←ほかの人からもらうことのないように！
- のどが渴いたと感じる前に、水分をとりましょう。



汗を拭くタオルを持ってきましょう

今後の健康診断の日程

日程	健康診断	対象学年
5月 8日(月) 13:30~	内科健診	3年生男子
5月 12日(金) 13:30~	眼科健診①	1年1,2組+3年生抽出者
5月 16日(火) ~9:30	尿二次検査	対象者+前回の未提出者
5月 19日(金) 13:30~	眼科健診②	1年3,4組+2年生抽出者
6月 1日(木) 13:30~	尿検査予備日	対象者+未提出者
6月 1日(木) 13:30~	耳鼻科健診	1年生全員+2,3年生抽出者
6月 6日(火) 14:10~	心臓二次検査	対象者のみ
6月 8日(木) 9:00~	歯科健診①	3年生全員
6月 13日(火) 9:00~	歯科健診②	2年生全員
6月 14日(水) 8:45~	胸部X線直接撮影	対象者のみ
6月 15日(木) 9:00~	歯科健診③	1年生全員



保護者の方へ
5月8日付けて、新型コロナウイルス感染症が感染症法上の5類感染症に移行するのに伴い、4月のほけんだよりでお知らせした学校感染症一覧も改訂されましたので、裏面に改訂版を載せています。ご確認をお願いいたします。