

ほけんだより～5月号～

2019 西中学校 ほけんしつ



5月5日は
何の日?

まだまだ健康診断は続きます

4月は身体測定、尿検査、眼科(1年生)がありました。検査等で病院受診が必要な場合は、できるだけ早くお知らせを渡しますので、しっかりと確認してお家の人に必ず渡して下さい。何もなかった場合にも、健康診断終了後にお知らせします。

5月健康診断お知らせ

- 5/7(水) 1年生 内科検診PM～ (男子) 保健室 (女子) 大会議室
- 5/8(木) 全学年 尿検査2次 朝の会終了後 保健室へ提出!!! (1次まだある人も必ず)
- 5/13(月) 1年生 心電図検診PM～ (男子) 保健室 (女子) 大会議室
- 5/14(火) 2年生 内科検診PM～ (男子) 保健室 (女子) 大会議室
- 5/21(火) 3年生 内科検診PM～
- 5/31(金) 1年生 耳鼻科検診AM～ 保健室 (男女別出席番号1列でならば)

6月は
歯科検診が
(全学年)
あるよ

熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い

事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

熱中症にならないために...

①水分をこまめにとる

「のどがかわいた…」と感じたその時はすでに脱水(水が足りていない)とされています。少量も、回数も多く分けて水分をとりましょう。

②しっかりと睡眠をとる

早寝・早起きを心がけましょう。

③好き嫌いせず、食事をする

食べないと、エネルギー不足に。運動は出来たもんじゃありません。

5月...ケガが多くなるんだよね...

ケガは少しの注意でふせげます～

新学期の緊張がほぐれてくる5月。疲れがどどっと出たり、気がゆるんだりでケガが多くなります。西中生、ほんっとうにケガが多いです。大ケガする前に、こんなことに注意!!

登下校中は

- ×おしゃべりに夢中
- ×道路でふざける
- ×赤信号をムリにわたる
- ×車のかけから飛び出す

校舎や運動場では

- ×ろうかを走る
- ×そうじの時間にふざける
- ×道具をまちがった方法で使う
- ×つめがのびている



上の項目に当てはまる人... いまよねえ??

あとから後悔するより、ちょっと注意でケガをふせぎましょう!!

こんな時も保健室へどうぞ。

心と体が疲れるこうどす

<p>①心と体のSOSに 気づいたら</p>	<p>③気分転換も 大事です 好きなことをしたり ぼーっとしたり 友だちに話を聞いてもらう のもいいですね</p>
<p>②がんばりすぎてい ることはないかな? 休めるようなら ちよっとお休みしましょう 弱みことが原因の場合も あります</p>	<p>④保健室でも 相談にのります</p>

「聞いてほしいなあ～」とか「しゃべりたいなあ...」

と思ったら、どうぞ来てください。職員室にいたら、保健室、それでもいたら、置き手紙でも、(他の先生にでも)伝えておいてください。我慢は禁物。しんどい気持ちが爆発する前に教えて下さいね!!