

5月のほけんだより

令和4年5月11日
柚木中学校 保健室

新しい学年になり、1ヶ月が経ちました。みなさん身体と心の調子はどうですか？5月は疲れが溜まりやすい時期でもあります。しっかりと食事・睡眠をとり、体調を万全にして、体育大会に向けて頑張りましょう。

健康診断、まだまだ続きます



学校で行う健康診断は、学校生活を健康に送るれるかどうかをみるスクリーニングです。結果については、わかり次第お知らせをしていきます。自分の健康の保持・増進のためにも早めに受診・治療をしましょう。

5月の保健行事予定

17日(火)	内科検診	1・2年生
24日(火)	尿検査(3次)	対象者のみ
25日(水)	歯科検診	全学年
30日(月)	眼科検診	1年生
31日(火)	内科検診	3年生

※上記の日程は、現時点での予定です。今後、予定が変更する場合があります。

健康診断の結果

活用のコツは…



知る

どれくらい成長したかな？
おうちの人と確認しましょう



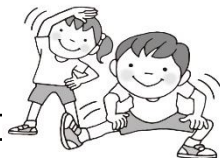
振り返る

歯みがきはできていた？
ゲームのやりすぎ？
普段の生活を見直してみよう

体育大会に向けて気をつけたい4つのポイント！

①朝ご飯を食べよう

朝ご飯は1日のパワーの源になります。
しっかり食べてくるようにしましょう



②睡眠を十分にとろう

疲れが溜まっていると、ケガや体調不良が
起こりやすくなります。SNS等の利用は控
えて、早めに寝るように
しましょう。



③準備運動をしっかりとしよう

油断が大きなケガにつながります。しっかりと
準備運動をして、練習には落ち着いて真剣に参
加するようにしましょう。

④こまめに水分をとろう

練習の始まる前や休み時間など、こまめに水
分補給をして、熱中症にならないよう気をつ
けましょう。また、帽子をかぶり直射日光を
避けるようにしましょう。