

ほげだより 4月

保健室からのお知らせ

身体測定の結果・歯科健診のお知らせを配布しました。歯の治療は早めをお願いします!



新年度がスタートして、1ヶ月が経ちます。環境が変わり、ストレスや不安を感じることがあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。自分のペースで、生活環境を整えましょう。

1日を元気に
過ごすために

朝食をとろう!



「時間がないから」といって、朝食をとらずに登校していませんか?

朝食で脳のエネルギー源であるブドウ糖をしっかりと供給しないと、脳が働かず、集中力や記憶力が低下してしまいます。他にも太りやすくなる、体温が上がらないなど、健康に影響を及ぼします。

保健室では、

「爪の長い人」「爪がひどく汚れている人」、手洗いの時に、「手を拭くタオルやハンカチを持っていない人」を多く見かけます。

爪は長いと割れてけがの原因になります。またほかの人に傷を負わせてしまうことがあります。きれいに切りましょう。

これから汗をかく季節になりますので、清潔なハンカチ・タオル等の用意を忘れずをお願いします。

急に暑くなった日は
要注意

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。



先週の土曜日にも、急激な気温上昇がありました。このような日は、熱中症になりやすいです。普段から規則正しい生活を心がけ、夜更かしせず、しっかり睡眠を取りましょう。



月日	時間	健康診断	対象学年	場所
5月6日(木)	8:30	尿検査2次	対象者	保健室
5月12日(水)	13:30~	内科検診 (四肢、結核含む)	2年生	保健室
5月13日(木)	13:30~	耳鼻科検診	1年生	保健室
5月21日(火)	13:30~	内科検診 (四肢、結核含む)	1年生、 前回欠席者	保健室

*体調を整えて欠席しないようにしましょう!