

4月のほけんだより

保健室からのお知らせ

健康診断結果のお知らせを配布しています。むし歯の治療は早めに病院へお願いします!



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!



遅刻するから
朝ごはん
いらない!!

「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、急に暑い日もあります。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。



先週も、今週の月曜日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。

健康診断



| 月日 | 時間 | 健康診断 | 対象学年 | 場所 |
|----------|--------|-------------------|-----------------|-----|
| 5月6日(金) | 8:30 | 尿検査 2次予備日 | 対象者 | 保健室 |
| 5月11日(水) | 13:30~ | 内科検診 (四肢、結核含む) | 3年生 | 保健室 |
| 5月12日(木) | 13:30~ | 耳鼻科検診 | 1年生 | 保健室 |
| 5月16日(月) | 13:30~ | 眼科検診 | 1・3年生 2年生は抽出 | 保健室 |

*体調を整えて欠席しないようにしましょう!