

ほけんだより 5月

令和6年5月 大泉町立南中学校 保健室

新学期がスタートして、1ヶ月が経ちましたね。新しい学年の生活には慣れましたか？

5月は、だんだんと疲れが出始める時期です。疲れは『からだ』だけではなく、『心』にも出てきます。ゴールデンウィークを活用して、リフレッシュしてください。ただし、生活リズムが崩れて、連休明けに「朝起きられない」、「学校めんどくさい」、「学校行きたくないな〜」ってならないように、メリハリをつけて過ごすようにしてください。

先生たちのリフレッシュ方法は..!?

田中先生 大好きな人たちと おいしい物を食べる!! 	角田先生 いろいろな事に チャレンジする! 	山下先生 カラオケでストレス 発散♪ 
岸和田先生 バスケットの応援 頑張れ〜!!! 	野田先生 買い物でリフレッシュ♡ 	あなたのリフレッシュ方法は ? 何かな!? 

最近の話

先日、初めてバスケットの試合を観に行きました。バスケットのルールを全然知らない、田中先生でもとても楽しめました。エンターテインメント性って大切なんだと実感した一日でした。そして、次の日は有名なバイオリンニストのコンサートにまたまた太田に行きました。しかも前から2番目の真ん中!! 初めてのクラシック演奏でしたが、とにかくすごかったです。演奏もトークも一流でした。



同じように、バスケットの試合を観に行った人やバイオリンを聴きに行った人は居ませんでしたか??



困った時は

困った事があったらいつでも保健室に来てください。すぐに、解決できないこともあるけれど、一緒に考えることができます。どの学校に行っても絶対にみんなに伝えている事です。小学生に困った時は保健室に来てねと伝えと、かわいい1年生は「先生が教室にこないよ〜」「〇〇くんが〜」とかわいい困りごとをたくさん教えてくれました。

健康診断の日程

月	日	曜	項目	該当学年	時間	備考
5	8	水	尿検査(再)	該当者	1校時まで	朝起きてすぐの尿を採取
	9	木	尿検査(再)	前日忘れた人	1校時まで	※忘れないように!朝のうちに提出!
	10	金	内科検診	1年生	13:30~	半袖体操着
	21	火	歯科検診	1年生	13:30~	給食後の歯磨きをしっかりする
	22	水	眼科検診	全学年	13:30~	コンタクトの人は申し出る
	28	火	歯科検診	2年生	13:30~	給食後の歯磨きをしっかりする
	30	木	耳鼻科検診	2年生	9:45~	家で耳掃除、事前に鼻をかむ
6	4	火	貧血検査	2年生(希望者)	10:30~	
	6	木	内科検診	2年生	13:30~	半袖体操着
	17	月	心臓検診	1年生	9:30~	女子は夏服の制服上を用意



受診のおすすめについて

学校で行う健診は早期発見・早期治療を目的としたスクリーニングです。

歯科検診の結果は全員に配布しますが、それ以外の結果は「受診の必要な人」にのみ配布します。特に受診の必要のない人は通知表と一緒に全ての結果を配布します。先に結果が必要な人は個別に保健室に来てください。
「受診のすすめ」を受け取った人はなるべく早く医療機関を受診するようにお願いします。また、受診した結果を必ず担任の先生か保健室に提出するようにしてください。
*受診した結果、「異常なし」「経過観察」と診断される事もありますがご承知おきください。



暑い日が多くなるこれからの時期は、塩分も朝ご飯と一緒にとれるといいですね。
おすすめはお味噌汁・スープなど

食べて実感! 朝食の効果

「朝ごはん、食べてきた?」朝食を食べないことが「いいこと」のように誤解されていると、体はしっかり動くも感じます。朝食にはこんな効果があります。ぜひ食べて実感してみてください。

- ◎脳にエネルギーが補給される
- ◎体温が上がり、体がしっかり動く
- ◎腸が刺激され、スムーズな排便に



☆水筒も持ってきてね☆