

ほけんだより5月

令和6年5月10日
小松川第二中学校 保健室

新緑のさわやかな5月、新年度が始まって1か月ほど経ちましたね。新しい生活にはだんだん慣れてきてでしょうか。慣れてきて緊張がゆるみ、体や気持ちへ疲れが出てきやすい時期です。

疲労回復の一番の薬は「睡眠」。なんだか疲れたな、体調がいまひとつだなと感じたら、いつもより早めに布団に入ってたっぷり眠り、元気を充電しましょう。

5月病になっていませんか？



こんなことをしてみましょう

- 何も考えない時間を作る
- ぐっすり眠る
- 信頼できる人に相談する
- 好きなことをする

健康診断の日程

日時	検診	対象学年	会場
5/8(水) 登校時	腎臓検診(尿検査)	全学年未提出者 二次検査対象者	個別に保健室へ提出
5/15(水) 登校時	腎臓検診(尿検査)	全学年未提出者 二次検査対象者	個別に保健室へ提出
5/23(木) 登校時	腎臓検診(尿検査) ※最終日	全学年未提出者 二次検査対象者	個別に保健室へ提出
5/23(木) 8:50~	耳鼻科検診	全学年	保健室
5/24(金) 8:45~	身体計測 (身長、体重、視力、聴力)	全学年 ※2年生聴力なし	3階廊下・図書室・多目的室・音楽室
5/24(金) 13:30~	心臓検診	1年生 他学年対象者	図書室・多目的室
5/28(火) 8:50~	歯科検診	1年生、2年生(1・2組)	多目的室
5/29(水) 8:50~	眼科検診	全学年	保健室
5/30(木) 9:00~	脊柱側弯検診 (モアレ検査)	1年生 他学年対象者	図書室・多目的室

※日程や会場は変更する場合があります。

保健室からのお知らせ

- ★検診の結果、詳しい検査や治療が必要な場合には、受診のお知らせを配布します。保護者の方とよく相談して、早めに病院でみてもらいましょう。
(定期的にみてもらっている場合や、家庭で対処する場合は、その旨を知らせてください。)

