

# ほけんだより 5月

松江第三中学校 保健室

新学期が始まって1ヵ月が経ちました。疲れがたまる時期かと思いますが、みなさん体調はいかがでしょう？体育祭練習も始まるので、連休はしっかり休んで心身の健康を整えましょう！気温も高くなってきました。水分補給も忘れずにお願いします。

※皆さんにお願い※ **尿検査を出していない人がたくさんいます！**  
**次の提出は5月8日（木）です。9時には業者が回収に来ます！**  
**登校したらすぐに保健室に提出しましょう！**



## こんな人はいませんか？

朝ごはんを  
食べる  
時間がない



朝は  
食欲がなくて  
食べられない



朝は食べる  
習慣がなく、  
用意されてない



生活習慣を見直そう！

朝ギリギリまで寝ていれば、  
朝ごはんを食べる時間がとれません。  
また、夜遅い時間に何か食べれば、  
朝になっても食欲がわからないこともあります。  
もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に  
陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。  
まずは朝起きる時間を早めることから  
始めてみましょう。



一品から始めてみよう！

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという  
場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、  
何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。  
簡単なものなら自分で用意することもできますし、  
時間がない人も一品だけなら  
口にできるかもしれないですね。  
慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、  
栄養バランスも考えましょう。



健康診断結果を随時配布しています！

「健康診断のお知らせ」をもらったら…

- ①何かが書いてあるか、よく読もう！保護者の方にも必ず渡しましょう。
- ②必要時は病院に行き、詳しくみてもらおう！



裏面もあります⇒

## 保護者の皆さまへ

### ～常備薬の持参について～

日頃より学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございます。

最近の保健室来室状況の中で、偏頭痛や生理痛を訴える生徒が多くいました。これらの症状は、すぐに改善が見込めるものではありません。学校での薬の処方出来かねますが、生徒本人が持参した常備薬を学校で飲むことは可能です。ぜひお子さまにあった常備薬等がありましたら、ご家庭・生徒本人の管理のもと持参させてください。

また、持参した薬を他の生徒に渡すことは禁止です。薬品にもアレルギーがあるため、自分で持参したもののみ使用してください。常備薬の持参について不明な点、持参にあたって不安な点がありましたら、いつでも学校へご相談ください。

### ～視力検査の結果配布について～

視力検査の結果は、裸眼視力（メガネもコンタクトもしていない状態）でA判定以外の人全員に、結果のお知らせが配布されます。メガネやコンタクトを付けた状態でA判定であっても結果のお知らせが配布されますが、それは“今すぐに受診をしてください！”という意味ではなく、“これからも定期的な受診・医師の判断の元、正しくメガネやコンタクトを使用しましょう！”という意味です。必要に応じて、受診をお願いいたします。