

保健だより 5月号

平成28年5月10日(火)
江戸川区立葛西中学校
保健室

新学期が始まって1ヶ月・・・

1年生は中学校生活に、2年生・3年生は新しいクラスに慣れましたか？
ゴールデンウィークや中間テストが終わり、もしかしたら疲れが出る時期かもしれません。
こんな時期こそ、生活リズムをしっかりと整えて、元気に過ごせるように心がけていきましょう

良い生活リズムをつくるために

夜



しっかり睡眠

夜更かしせず
早く寝る

朝



朝食が
ポイント！
早起きして朝ごはん

適度に体を動かしましょう



元気に体を動かす

昼

5月の健康診断日程

*検診の詳細は、それぞれの検診前にお知らせします。

項目	日にち	対象学年
歯科検診	5月10日(火)	2の3・2の4・1学年
心臓検診	5月12日(木)	2、3年生経過観察者・1学年
内科検診	5月17日(火)	2学年
尿検査(1次検査最終提出日)	5月17日(火)	全学年の未提出者
眼科検診	5月19日(木)	3学年・1の1・1の2
内科検診	5月24日(火)	3学年

6月の健康診断日程

眼科検診6/2⇒2学年・1の3 腎臓側わん症検診6/3⇒2、3年生経過観察者・1学年

運動会

5月28日(土)は運動会です。けがに十分注意して練習の成果が本番で発揮できるようにしましょう。

睡眠不足に注意！
体調が悪くなる原因に



こまめに水分補給を！

熱中症予防◎



汗ふきタオルも
忘れずに！

準備運動をしよう！

運動中のけがやスポーツ障害を予防◎



手足の爪を

切りましょう

けがの予防◎

割れる・はがれる・ひっかく



はきなれた靴で、靴ひもをしっかりと
結びましょう！

けがの予防◎

靴が脱げる・ひもを踏んで転ぶ



4月の保健室

4月6日～4月28日までの来室者数(のべ人数)

病気	43人
けが	28人
計	71人

『検診結果のお知らせ』が届いた人は、
受診して「治療報告書」を提出してください。



新学期が始まって1ヶ月。今年度も、保健室を利用するときのルールやマナーが守られ、誰もが入りやすい保健室になっています。1年生から3年生まで、けがや具合が悪いとき、困ったことが起きたときなど、利用してください。

