保健だより　5月号

平成２９年５月８日（月）
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？
学習確認テストやゴールデンウィークが終わり、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整えて、元気に過ごせるように心がけていきましょう

まず生活リズムを見直してみよう！

朝

早起きして朝ごはん

昼

適度に体を動かしましょう

元気に体を動かす

夜

しっかり睡眠

夜更かしせず
早く寝る

●○●○●○●○●5月も健康診断は続きます。引き続きよろしくお願いします○●○●○●○●○●

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
尿検査	5月9日（火）・16日（火）・23日（火）	未提出者・二次検査対象者
眼科検診	5月11日（木）	3学年全クラス・1の1
歯科検診	5月12日（金）	2の2・2の3・1学年全クラス
心臓検診	5月16日（火）	2、3年生経過観察者・1学年全クラス
眼科検診	5月18日（木）	2学年全クラス・1の2・1の3
内科検診	5月23日（火）	3学年全クラス

6月の健康診断日程

脊柱側わん症検診	6月3日（金）⇒2、3年生経過観察者・1学年全クラス

5月27日（土）は運動会です。けがに注意して

練習の成果が本番で発揮できるようにしましょう。

睡眠不足に注意を！

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	80人
けが	47人
計	**127人**

登校前に健康観察を！

新学期が始まって１ヶ月。４月の保健室来室者は、昨年度より増えていました。

平成28年度4月は・・・？

病気→43人
けが→28人
計　71人

「朝から体調が悪い」という人が多く、保健室のベッドやイスが足りなくなる日もありました。登校する前に、元気に一日過ごせるかどうか、**「朝の健康観察」**をお願いします。体調が悪いときは、無理して登校せず、家庭でゆっくり休養してください。よろしくお願いします。