

ほけんだより 5月

令和3年5月6日
和泉中学校 保健室

ゴールデンウィークが終わり、新しい学年に慣れてホッとすることこの時期は、今まで緊張していた分の体や心の疲れがでやすい時期です。

睡眠中は体力を回復したり、気持ちを落ち着かせたり、記憶の整理や定着を促してくれたりしています。睡眠がしっかりとれるように、帰宅後の時間をうまく使って健康的な生活を心がけましょう。

健康生活は!

規則正しい生活リズムと生活習慣から

新学期が始まってひと月が過ぎました。「五月病」を予防し、毎日を健康に過ごせるように自分の生活習慣を見直してみてください。



早寝して毎日決まった時間に起きる



朝、決まった時間に排便をする



心がける



毎日3食きちんと食べる



継続して適度な運動をする



ストレスの発散を心がけ

上手にリラックス



5月の保健行事

7日(金)尿検査二次

11日(火)眼科検診(1年+抽出)

12日(水)尿検査予備日

眼科検診の『抽出』は2・3年生の中で、保健調査票の“検診を希望する”の欄に理由の記入があった人です。

※感染予防に配慮しながら健康診断の準備を進めていましたが、4月に予定していた内科検診は、大阪府の感染状況を鑑み、校医と相談の上、7月5日～8日に延期することになりました。また、予定している保健行事についても急遽延期となることもありますので、ご了承ください。

尿検査二次があります

《二次対象の人・一次未提出の人》

二次の対象になった人に「お知らせ」を渡します。

何も渡されていない人は尿検査の結果、とくに異常のない人です。

提出日

5月7日(金) 登校後すぐ、玄関(2階)の回収箱へ入れる!

7日の提出日に生理が重なる人は、5月12日(水)に必ず提出ください。

12日に生理が重なる人は、袋に「生理中」と書いて提出してください。

★カバンに入れる前に、もう一度確認しよう★

① 容器 氏名を書いたシールを貼り忘れていないか。

フタをきちんとしめているか。

② 提出用袋 学校名・年・組・番号・氏名・フリガナ・性別を書いているか。

当日忘れないように提出しましょう。



「健康診断の結果のお知らせ」について

健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要と思われる生徒には「お知らせ」を配付しています。歯科検診のみ、全員に「お知らせ」を渡しています。

健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は病院へ行って、詳しい検査をしてもらいましょう。病院を受診したら「受診の結果」を学校へご報告ください。普段から定期検診に行っているなど、既に受診をしているときは、そのことを記入して、受診の結果を提出してください。