



# ほけんだより 5月号

令和4年 5月 長野中学校 保健室

新学期が始まり1ヶ月が経とうとしています。新しいクラス、新しい生活には  
そろそろ慣れてきましたか？ 疲れが出てきていませんか？

連休中に、ゆっくり過ごして、気持ちをリフレッシュし、連休明け元気に学校へ来  
てくださいね。

## 5月 保健行事

5月2日(月)	心臓検診 1次 ※1年全員、2, 3年該当者 <b>1年生は、体操服登校!!</b>
5月10日(火)	眼科検診 ※1年全員、2, 3年該当者
5月12日(木)	耳鼻科検診 ※1年全員
5月16日(月)	内科検診 ※全員 <b>体操服登校!!</b> 検尿2次 ※1次未提出者
5月26日(木)	歯科検診 ※全員 <b>朝から歯磨きをしてくること!!</b>
5月27日(金)	検尿最終日 ※1次・2次未提出者
6月7日(火)	心臓検診 2次 ※該当者のみ

## 内科検診について

内科検診は聴診器で心音・呼吸音を聞いてもらい、自分では気付かない異常や病気を発見して  
もらうとても大切な検診です。あわせて、皮膚や背骨の状態も診てもらいます。

また、運動器検診で、家庭・学校のどちらかで所見ありとなった人も診てもらいます。

<服装> 検診中・・・男子：半袖体操服一枚、  
女子：半袖体操服一枚（上に着ている下着も全て脱ぎます。）



# 宿泊行事があります

1年生は5月29日(日)から宿泊学習、2・3年生も6月に宿泊学習や修学旅行がそれぞれ  
ありますね。元気に行事へ参加できるよう、以下のことに気を付けて準備を整え、当日も行動し  
ましょう!!

## 健康で元気にすごそう 宿泊行事

宿泊行事までに  
体調を整えておこう



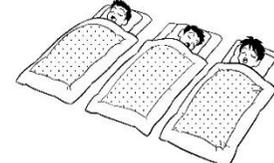
はきなれた「くつ」  
で参加しよう



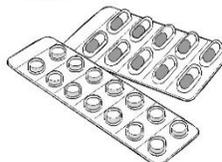
はしゃいだり、ふざけたり  
しないようにしましょう  
(事故につながることもある)



消灯時刻がすぎたら  
早く寝て、次の日に  
そなえよう



いつも飲んでいる薬  
がある人は必ず持参  
しよう



乗り物酔いをしやすい  
人は薬を持参したり、  
座席などに気をくぼらう



食事はゆっくりと  
よくかんで食べよう



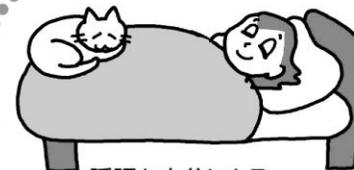
具合が悪くなったら  
すぐに先生へ連絡しよう



## ゴールデンウィーク明けは... 心身の疲れが出やすい時期です



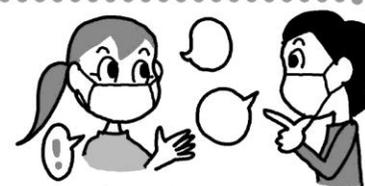
### 対処方法



睡眠を十分にとる  
(心身を休める)



上手に気分転換をする  
(ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする  
(誰かに相談したり助けてもらう)