



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

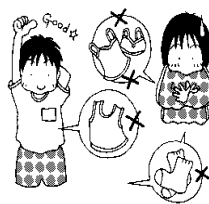
5月2日(月)	心臓検診 1次 ※1年全員、2, 3年該当者 1年生は、体操服登校!!
5月10日(火)	眼科検診 ※1年全員、2, 3年該当者
5月12日(木)	耳鼻科検診 ※1年全員
5月16日(月)	内科検診 ※全員 体操服登校!! 検尿2次 ※1次未提出者
5月26日(木)	歯科検診 ※全員 朝から歯磨きをしてくること!!
5月27日(金)	検尿最終日 ※1次・2次未提出者
6月7日(火)	心臓検診 2次 ※該当者のみ

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



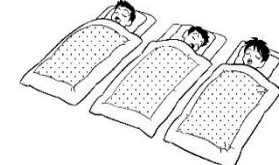
はきなれた「くつ」
で参加しよう



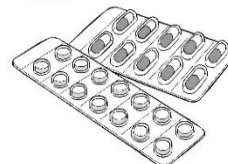
はしゃいだり、ふざけたり
しないようにしましょう
(事故につながることもある)



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



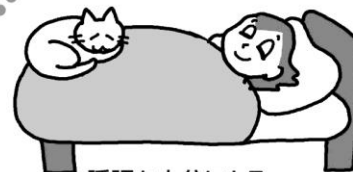
具合が悪くなったら
すぐに先生へ連絡しよう



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



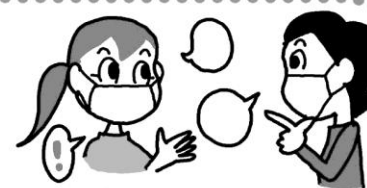
対処方法



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)