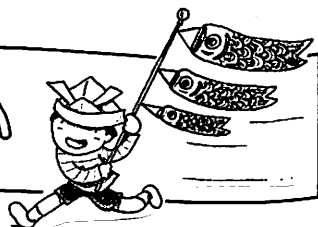


全校の皆さん・保護者の皆さんへ

ほけんだより
～5月号～

健やか



令和元年5月10日

下諏訪中学校 保健室

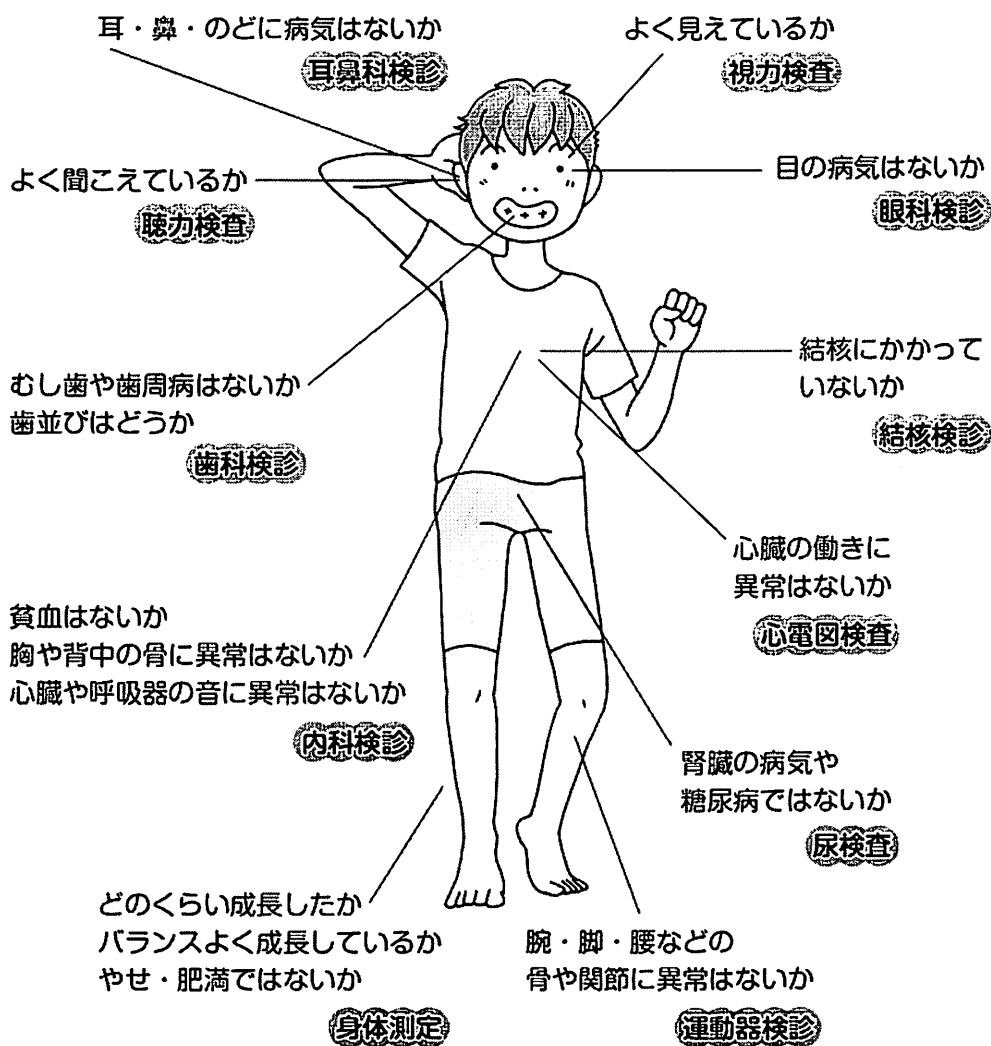


健康診断を受けて自分の体を知ろう！

5月も大事な検診・検査がいくつも予定されています。健康診断を「先生が言うからなんとなく受けている」人ほもったいない！！ 自分の体について知る絶好のチャンスです。そして早期発見・早期治療につなげるチャンスでもあります。この機会を上手に活用しましょう。

健康診断ではこんなことを調べます

学校で元気に学習したり運動したりするために行うのが、健康診断です。
新しい学年の始まりに、自分のからだについて知り、健康面をきちんと整えましょう。



裏面も読んでね！

5月の健康診断の予定 ※事前に配布するMCN(メディカルチェックアップニュース)で検診・検査の受け方を確認してくださいね。

5/20 (月)
1年内科検診
結核検診・運動器検診



1年生の保護者の皆様、問診票等の記入、提出ありがとうございました。

5/21 (火)
歯科検診 (全校)



歯科検診の結果の用紙は全員に配布します。お家の方に必ず渡してくださいね。

5/27 (月)
1年心電図検査



朝9時から始まります。1年生の皆さんは静かに落ち着いて検査を受けましょう。



急に暑くなった日は 要注意

熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいはまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い

事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

3年生の皆さん、修学旅行お疲れさまでした。ゴールデンウィーク中はゆっくり休めましたか？旅行中は大きな病気やケガをした人がいませんでした。参加した全員が体の自己管理ができていましたね。

また、体調を崩している友達にやさしく声をかけている姿を見て、改めて下中学生の心の暖かさを感じました。旅行中に体調管理ができたこと、仲間を思いやりながら過ごした経験はこれからの学校生活にも活かされていくことでしょう。

1・2年生の皆さんも休み中、心と体をリフレッシュできましたか？休み明けも規則正しい生活を心がけて体を慣らしていきましょう。

