

ほけんだより 5月

平成29年5月12日
厚木市立森の里中学校
校長 平井 真澄
養護教諭 H・O

No.2

新緑が鮮やかな季節となりました。新年度が始まり、早いもので一ヶ月が経ちました。新しい環境に少しずつ慣れてきて、疲れを感じ始める時期ではないでしょうか。規則正しい生活を心がけ、毎日元気に登校できるようにしましょう。疲れをとるには、自分なりのリラックス法を見つけるのも良いでしょう。

当てはまるものにチェックをしてみましょう。

! からだ に注意!!

▼▼生活リズムが乱れていませんか?▼▼

- 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか?
- 週末や連休に、夜ふかししていませんか?
- だらだら間食していませんか?



▼▼疲れがたまっていますか?▼▼



- 夜、ぐっすり眠れていますか?
- 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか?
- 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか?

慣れてきたところがキケン!

新学期が始まり1ヶ月が経った今、気が緩んできて、乱れてしまっている部分はありませんか?チェック表で自分自身を振り返ってみましょう。



! けが に注意!!

▼▼登下校のとき▼▼

- おしゃべりに夢中になっていませんか?
- 道路でふざけていませんか?
- 交通ルールをきちんと守っていますか?



▼▼部活動のとき▼▼



- しっかりウォーミングアップしていますか?
- 十分に休養をとっていますか?
- ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか?

! ことば に注意!!

▼▼友だちに対して▼▼

- 相手の気持ちを考えず、からかっていませんか?
- 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか?
- 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか?



▼▼家族や先生に対して▼▼



- きちんとあいさつしていますか?
- 言葉づかいが乱暴になっていませんか?
- はっきり返事ができていますか?

保護者の方へのお願い

健康診断の結果、病気や異常の疑いがある場合は、「結果のお知らせ」をお渡ししております。内容をご確認いただき、早めに医療機関を受診することをおすすめいたします。受診されましたら、受診結果を「受診報告書」にご記入いただき、学級担任にご提出ください。また、すでに治療中・経過観察中の場合には、次回の受診時の内容を「受診報告書」の用紙にご記入いただき、学級担任にご提出ください。

なお、学校での検査・検診はスクリーニング(ふるい分け)といって、病気や異常の疑いがあるかどうかを調べるためのものです。医療機関での検査結果と差異が生じる場合があることをご理解いただきますようお願いいたします。

「お知らせ」をもらった人は...
早めの受診をお願いします



- 尿検査...個票を配付済
- 視力検査...受診を勧める人にはお知らせを配布済み
- 内科検診...受診を勧める人にはお知らせを配布済み

歯の無料相談開催のお知らせ

日時：平成29年6月4日(日)

10:00~13:30

会場：厚木市保健福祉センター3階

対象：一般(自由参加)

内容：厚木歯科医師会会員による歯の健康診査および相談を無料で行います。

問い合わせ先：厚木市歯科医師会

Tel. 221-8733



今後の健康診断予定

5月15日(月)
全学年

眼科検診



目の病気や異常はないかな?

6月15日(木)
全学年

耳鼻科検診



耳・鼻・のどの病気や異常はないかな?

6月6日(火)
全学年

歯科検診



むし歯はないかな?
歯ぐきやかみ合わせには異常はないかな?

体育大会練習が始まりました!

今週から体育大会の練習が始まりました。気温が20℃後半まで上がる日もあり、汗ばむ陽気が続きます。5月は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。体調管理を心掛け、熱中症やけがを予防しましょう。



練習期間中の注意点

- ① 十分な睡眠をとる
- ② 必ず朝食を食べる
- ③ こまめに水分補給をする
- ④ こまめに汗を拭く
- ⑤ 自分の足に合った靴を履く
- ⑥ つめは短く切っておく
- ⑦ 体調が悪い時は無理をしない

喉が渇いたと感じる前に!