

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いいですよ。

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?
- だらだら間食かんしょくしていませんか?



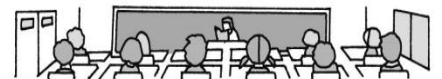
▼▼疲れがたまっていますか?▼▼



- 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?

慣れてきたころがキケン!

新学期が始まり1か月が経った今、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・腰こし・ひじひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか?

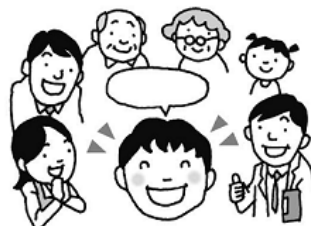
⚠ ことば に注意!!

▼▼友だちに対して▼▼

- 相手の気持ちを考えずに、からかっていますか?
- 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、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

聴力検査…受診を進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30年6月3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無料
相談やブラッシング指導等を行いま
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7日(月)

9:00~

全学年

眼科検診



目の病気や異常はないかな？

6月14日(木)

9:00~

1年生

耳鼻科検診



耳・鼻・のどの病気や
異常はないかな？

6月5日(火)

9:00~

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
異常がないかな？

体育大会の練習が始まります！

5月に入ると体育大会にむけての練習が始まります。5月は気温が20℃後半まで上がる日もあり、汗ばむ陽気の日が多いです。この時期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 必ず朝ごはんを食べる
- 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 手足のつめは短く切っておく
- ⑦ 体調が悪い時は無理をしない

喉が渴いたと
感じる前に！