

5月のほけんだより

湘洋中学校

2023.5.12

保健室

新学年が始まってから約1ヶ月が経ちました。新しいクラスには慣れましたか？5月も様々な行事があるので、しっかり体調管理をしましょう！



健康診断の日程

項目	日にち	時間	対象者	備考
尿検査2次	5月16日(火)	8:00~ 8:30	対象者には個別にお知らせしています。	
耳鼻科検診	5月25日(木)	8:55~	1年生、2・3年生希望者	
内科検診	5月26日(金)	13:35~	34~36組	体操服
眼科検診	5月29日(月)	13:35~	3年生	めがね・コンタクトは着用したまま
内科検診	5月30日(火)	13:35~	37組、21組、22組	体操服

健康診断が続いています。受診が必要な人には個別で受診のすすめを配付しているので、早めに受診しましょう。

「疲れ」のサインかも？

4月は新しい学年やクラスに慣れようと、頑張っていた人がたくさんいたと思います。そろそろ「疲れ」が出てくるころです。



・やる気が出ない・不安がある・イライラする・食欲がない・なかなか眠れない

こんな症状がある人は体や心が「疲れ」のサインを出しているかもしれません。すでに、体育祭練習が始まり、3年生は修学旅行が控えています。ゆっくりお風呂につかったり、自分の好きなことをしたりして、リフレッシュできるといいですね！困ったことがあったら身近な大人に相談してくださいね。

慣れてきたころ 気をつけたいことは



- 学校の廊下を走っていませんか？
- 登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか？



- ゆっくり眠れていますか？
- 毎日朝ごはんを食べていますか？



- 元気よくあいさつをしていますか？
- 友だちにきつい言い方をしていませんか？