



令和5年5月  
上河内中学校



5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいのですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。

元気に過ごすコツは、「早寝、早起き、朝ご飯」です。ゴールデンウィーク中も心掛けてくださいね。

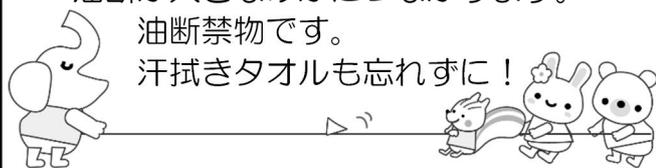


①睡眠時間はたっぷりとする  
疲れが残ると、けがをしやすくなります。体調も悪くなります。

②爪を短く切る  
伸びたままだと、人にけがをさせたり、自分の爪が割れたりします。

③水分補給はこまめにする  
練習前後に水分補給をしましょう。

④準備運動は念入りにする  
油断が大きなけがにつながります。  
油断禁物です。  
汗拭きタオルも忘れずに！



5月に入ると気温や湿度が高い日が増えてきます。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいので注意しましょう。

上河内中では通年で、熱中症予防、感染症予防のため、水筒(水、茶、スポーツドリンク)の持参を認めています。ジュース類は禁止です。水筒は毎日持ち帰り、清潔を保つようにしてください。こまめに水分補給をして、熱中症を予防しましょう。

また、水分や塩分の補給の基本は食事です。朝食をしっかり食べて登校するようにしましょう。帽子をかぶるのも効果的です。

健康診断

まだまだ  
まだまだ  
すまき 続



## 5月の予定

- 【尿検査】  
5月10日(水) 一次検査  
5月26日(金) 一次未実施者
- 【歯科検診】  
5月23日(火)
- 【内科検診】  
5月24日(水) 2-1・3年生  
5月26日(金) 1年生・2-2
- 【眼科検診】  
5月31日(水)

### ★保護者のみなさまへ★

健康診断の結果、病気の疑いのある人には結果をお知らせし、医療機関への受診を勧めています。早めの受診をお願いします。医療機関を受診したら、医師に結果を記入していただき、学校へ提出してください。

ご協力よろしくお願いたします。

# こころとからだの健康コーナー

SC, MS の先生は、みなさんの心に寄り添い、悩みを一緒に考えてくださる頼もしい存在です。



SC, MS の先生に相談したいことがあるときは、担任の先生か、養護教諭岡田までお知らせください。

## スクールカウンセラー(SC)

おたべ なつこ  
小田部 夏子 先生

### ◆ 勤務予定

- ・ 6/8 (木) ・ 6/29 (木) ・ 7/20 (木)
- ・ 8/31 (木) ・ 9/21 (木) ・ 10/19 (木)
- ・ 11/30 (木) ・ 1/11 (木) ・ 2/8 (木)
- ・ 3/7 (木)

### ◆ 勤務時間

8:00~16:30

中学生の時期はわけもなくイライラしたり、もやもやしたり、不安になったりする時があります。

そういう言葉にできない相談でも大丈夫です。

SC 小田部夏子



## メンタルサポーター(MS)

もりおか なおみ せんせい  
森岡 尚美 先生

### ◆ 勤務予定

毎週 火・水・金

### ◆ 勤務時間

10:00~14:00

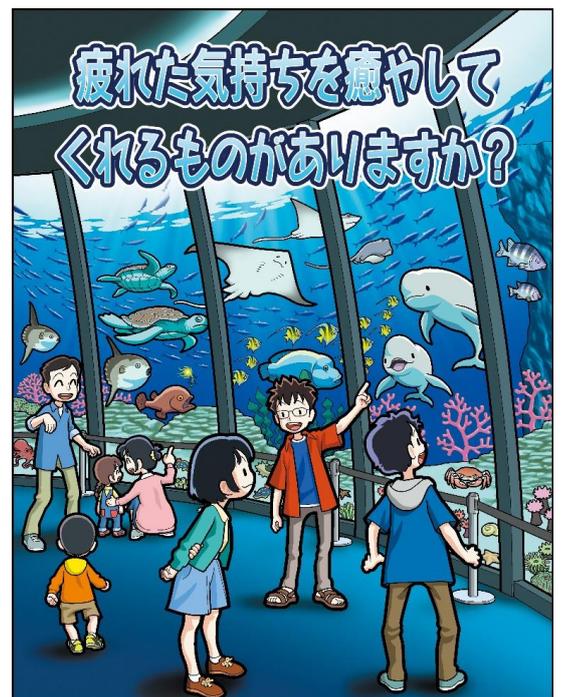
元気な1年生が入学してきて、上河内中も一段と活気が出てきました。これから始まる毎日が楽しみです。行事もいろいろあるので、みなさんの活動の様子を見ていきたいと思います。

もし、そんな中で少し元気が出ないなあと思ったら、一緒にお話ししましょう。

MS 森岡 尚美



レッツ・チャレンジ！  
7つのまちがいさがし



↑↑↑ 答えは上河内中学校全校クラスルームかHPの「R5保健だより5月」を見てください！

まちがいさがし 答え

