

# ほけんだより

# 5月

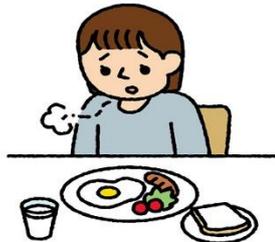
令和6年5月  
上河内中学校  
保健室

みなさん、ゴールデンウィークはゆっくり過ごせましたか？ 5月になってだんだんと暖かくなってきましたね。なんと、新年度が始まってから、あっという間に1か月が経とうとしています。この時期は、新生活で溜まった疲れや緊張から体調を崩しやすい時期です。連休によって崩れてしまいがちな生活リズムを今一度見直して、規則正しい生活を心がけてみましょう。5月は運動会も控えています。心も身体も元気に、ケガ無く過ごせるといいですね。

## 見逃さないで！ ストレスのサイン



あさ朝、おきられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

## 健康診断 まだまだ 続きます

尿検査一次	5月8日(水)
(予備日)	5月24日(金)
歯科検診	5月28日(火)
内科検診	6月11.12日 (火.水)

### 保護者の方へ

すでに検診が終わっている項目について、病院受診が必要だと診断されたお子様には、検査結果通知書を配付いたしました。お子様と一緒にご確認いただき、早めに受診していただきますようご協力をお願いいたします。また、受診後は医師によって記入された検査結果を保健室までご提出ください。

※視力検査のみ全員配付です。

# もうすぐ運動会！



5月23日は、みなさんが楽しみにしている「運動会」本番。そろそろ、練習や準備が本格的になり、気持ちも高まってきているのではないのでしょうか。保健室からは、みなさんが楽しく、元気に運動会の日を迎えられるように、いくつかのお願いがあります。

## ① 睡眠時間はたっぷりとる！

疲れが残ると、体調不良の原因になります。また、注意力も低下するので、運動会練習中のケガや事故を起こすきっかけにもつながります。

## ② 水分補給はこまめにする！

体育の授業や運動会練習の前後には水分補給をしましょう。のどが渴いているのは脱水のサインです。熱中症にならないために気を付けましょう。

## ③ 準備運動はしっかり行う！

運動をする準備ができていないと、ケガをする原因になります。まあいいや、と思わずにしっかり準備運動を行ってくださいね。

## ④ 爪は切っておく！

爪が長いままだと、人を引っ掻いてしまうなど、ケガをさせる恐れがあります。また、自分の爪が折れてしまうこともあります。

毎食後にはみがきをしていますか？

28日には歯科検診があります。

給食を食べた後に検診を行うクラスもありますので、歯ブラシは忘れずに持ってきてください。

