

5月のほけんだより

令和4年5月
上河内中学校



新年度がスタートして1か月が経ちました。そろそろ新しい学年での生活に慣れてきたころだと思います。一方、忙しかったり緊張したりして、心や体の疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか。規則正しい生活で体調を整えるとともに、心をリフレッシュして、元気に学校生活を送りましょう。

もうすぐ運動会 5月28日(土)

感染症対策をしながら、万全の体調で運動会に臨みましょう。

①睡眠時間はたっぷりとる

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、予備のマスクも忘れずに！



「まだ早い」と思って いたら…意外と多い？

熱中症

5月に入り、気温や湿度が高い日が増えてきました。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。



上河内中では今年度から通年で、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。朝食をしっかりと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、まだまだ続きます



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。

なお、7月に「健康票」にて、すべての健康診断の結果をお知らせします。
ご協力よろしくお願いします。

5月の予定

【内科検診】

5月10日(火) 1年生・2-1

5月11日(水) 2-2・3年生

【尿検査】

5月11日(水) 一次検査

5月27日(金) 一次未実施者

★4/27の耳鼻科検診を受けられなかった生徒のみなさんは、別の日に上河内中にて検診を行います。日時が決まり次第連絡します。



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

・6/2 (木)・6/30 (木)・8/31 (水)
・9/29 (木)・11/10 (木)・12/15 (木)
・1/19 (木)・2/16 (木)・3/9 (木) 午後

勤務時間

8:00~16:30

中学生は思春期に入るので、漠然とした不安や理由のないイライラがあったりします。そんな、ことばにできない相談でもいいです。

一緒に悩みましょう。
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

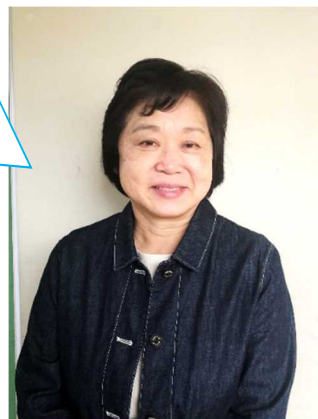
毎週 火・水・金

勤務時間

10:00~14:00

今年から上河内中で勤務することになりました。みんなの元気な姿が見られてうれしいです。みんなからいろいろな話が聞きたいと思います。気軽に声をかけてください。

MS 森岡 尚美



レッツ・チャレンジ!
7つのまちがいさがし



↑↑↑答えは上河内中の HP「R4 保健だより5月」をご覧ください!



まちがいさがし 答え

