

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29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り
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5月10日から10月29日(金)までの間、熱中症予防のため、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。



5月の健康診断の予定

尿検査	11日(火) 全学年
耳鼻科検診	13日(木) 全学年
内科検診	17日(月) 1年・2-1 19日(水) 2-2・2-3・3年
心臓検診	12日(水) 1年
心臓二次X線	26日(水) 二次対象者

健康診断

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。

こころとからだのけんこうコーナー



みなさん、心は元気ですか？ 上河内中には、みなさんの心に寄り添い、悩みを一緒に考えてくださるスクールカウンセラー（SC）とメンタルサポーター（MS）の先生がいます。

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、養護教諭岡田まで申し出てください。

相談室廊下の相談箱も利用できます。

スクールカウンセラー

おたべ なつこ
小田部 夏子 先生

- 5月の勤務予定日
27日（木）
- 勤務時間
8：00～16：30

※ 小田部先生は上河内地域学校園の小学校にも勤務しています。

中学生になると家族や先生に言えないことや言いたくない悩み事がでてくる時期かもしれません。

でも一人で悩むことはよくないです。

どんなことでもいいです。一緒に考えていけたらうれしいです。

SC 小田部夏子



メンタルサポーター

たけい やえこ
武井 八重子 先生

- 5月の勤務予定日
7日（金）、11日（火）
12日（水）、14日（金）
18日（火）、19日（水）
21日（金）、26日（水）
- 勤務時間
10：00～14：00

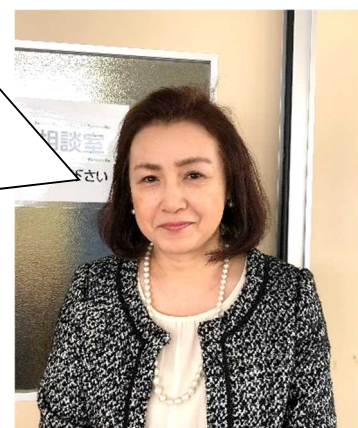
楽しい中学校生活を送るポイントです。

①悩み、不安などを感じたら一人で抱え込まずに誰かに話すこと。

②楽しいこと、うれしいことも誰かに話すこと。

私にもあなたの話を聞かせてください。

MS 武井八重子



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「R3 保健だより5月」をご覧ください！

まちがいさがし 答え

