

ほけんだより

南中学校 保健室
NO.2 R8.4.30 発行



新年度が始まり、1か月が経とうとしています。新しい環境には慣れてきましたか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張り過ぎている人も見かけます。昼夜の寒暖差でただでさえ体調を崩しやすい季節。時にはホッと一息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。ゴールデンウィーク明けに元気なみなさんと会えることを楽しみにしています！



5月の健康診断予定



心臓検診	眼科検診	内科検診
<p>5月8日(金) 9:30~ <1年></p> <p>★心臓の働きや状態に異常や病気がないか調べます。</p>	<p>5月12日(火) 13:40~ <全校></p> <p>★眼の病気がないかを調べます。</p>	<p>5月22日(金) 13:30~ <全校></p> <p>★心臓や肺が動く音を聞いたり、顔色や肌の様子などを見たりします。</p>
<p>5月27日(水) 9:00~ <全校></p> <p>★歯や歯ぐきに異常がないか調べます。 ★朝の歯みがきをしっかりとしましょう！</p>	<p>5月7日(木)8日(金) 昼休み <1年希望者></p> <p>★色の見え方を調べます。</p>	<p>自分のからだに 関心をもとう！</p> <p>自分のからだや健康に関心を持つきっかけにしてほしいです。<u>自分を変えることができるのは、自分です！</u></p>

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わったりするものがあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をお願いします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

受診をお勧めする人には、みずいろの紙でお渡しします



今年も

暑い暑い夏が始まります！



暑さに強いからだをつくっていこう！



からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。

しよねつじゅんか

暑熱順化のポイント①

汗をかく

外であそぶ！

おうちのお手伝い！

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

お風呂は湯船につかろう



しよねつじゅんか

暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましょう。