



新年度が始まり1か月が過ぎました。連休中の生活リズムがまだ身体に残っているお子様も多いのではないのでしょうか。新しい学級や環境に慣れてきた一方で、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。活動と休息のバランスを取りながら、規則正しい生活習慣を実践できるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

まだまだ続きます
健康診断



5月の予定

- 17日(水) 内科検診 3年生 女子
奥田英樹先生
 - 18日(木) 内科検診 3年生 男子
芳賀真司先生
 - 22日(水) 歯科検診 1年3~6組
兼久大輔先生
 - 30日(火) 尿検査提出日(朝)
 - 31日(水) 尿検査提出予備日(朝)
- ※31日は、30日に提出できなかった生徒が提出します。上記の日に、県南陸上に参加する生徒も当日朝に回収しますので、持参してください。

視力検査・歯科検診の結果を配付しました！

連休前に、視力検査と歯科検診(4月実施クラスのみ)の結果を配付しました。成長期は近視の進行度も早くなる傾向にあります。合わないメガネやコンタクトを使用しているお子様は、定期的にかかりつけの眼科で受診されることをおすすめします。

健康診断結果をご家庭で確認をしていただき、見直す生活習慣はないかなど、お子様が自分の健康について知るきっかけにさせていただけたらと思います。気になることがありましたら養護教諭までお知らせください。



尿検査の提出を忘れずにお願いします！

尿検査の目的は、腎臓の病気や糖尿病などを見つけることです。腎機能の低下は、本人の自覚症状が出ずらく、普段の生活では気づきにくいです。大切な検査ですので、以下の注意事項をお子様と一緒に確認していただきますようお願いいたします。

1. 前日の夜は排尿をしてから就寝し、起床後は朝一番の中間尿を摂る。
2. 前日の夜から、ジュース類やビタミンCを多量に含んだものを摂取しないようにする。

※月経中の生徒は、6月13日の予備提出日に提出することができます。



朝一番の中間尿
を提出してください



ないないは

体とこころのピンチ!?

やる気が出ない

何をしても楽しくない

ごはんがおいしくない

体や心のSOSサイン
かもしれません。

ウンチが出ない

やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する



熱中症

が増えてきます

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意!
「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策
しましょう。疲れたときや
体調が悪いときは無理をし
ないことも大切です。