

保健だより 5月

令和元年5月7日発行
仲井真中学校 保健室
上江田 聖名子

楽しかった、長いゴールデンウィークが終わり、日常生活に戻りました。季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。基本的な「早寝早起き」「食事」「快便」を心がけてください。また、梅雨に入ると心も体も不調を訴える人が増えてきます。前向きな気持ちで、周りを頼りながら自分の体に耳を傾けながら過ごしましょう。

5月の保健目標

- * 自分の健康状態を知ろう
- * 自分を好きになろう

梅雨時の生活 こなところに気を配ろう

<p>体を清潔に。 気持ちよく過ごそう</p> <p>湿気が多くベタつく季節... 突然の雨にうたわること...</p>  <p>替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。</p>	<p>食中毒に注意しよう</p> <p>予防の基本は手洗いですが、 食べ物の消費期限や、 火の通り具合にも注意しよう。</p>  <p>冷蔵庫を過信しない！ 大丈夫？</p>	<p>晴れた日を有効に使おう</p> <p>窓を開け風を通してカビ予防。</p>  <p>外に出て体を動かすと 心もスッキリ、ストレス発散。</p>
--	--	--

Check!

定期健康診断がどんどんやってきます。

検査項目	日時	対象	場所
① 視力検査	5月8日(水)	全校生徒	体育館
② 内科検診	5月29日 (水)	3学年全員 1年1,2,3組	保健室・図書館 視聴覚室・スタジオ
	5月30日 (木)	2学年全員 1年4,5組	保健室・図書館 視聴覚室・スタジオ

* 保健室から出される、お便りをしっかり読んでください。家にも持ち帰り家族にも読んでもらいましょう。冷蔵庫等に貼ると良いですね。