



ほけんだより 5月号

令和6年5月20日

至誠中学校 保健室

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。しかしその一方で、この時期は4月からの疲れが出てくる頃だと思います。睡眠をしっかりと、規則正しい生活を送って体調を崩さないように注意しましょう。

生活リズムを見直そう

早寝早起き

寝る時間のめやすを決めて、目標時間に少しずつ近づけていきましょう。休みの日もなるべく同じ時間に寝起きするといいですよ！早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」です。

朝食を食べる

朝ご飯を食べないと体温が上がらず、頭も体もうまく働きません。午前中のエネルギー補給のために、朝ご飯をしっかりと食べてきましょう！

体を動かす

起きているうちに体を動かしておくと、夜はちゃんと眠れます。外遊びやスポーツのほか、お家のお手伝いなどでもいいと思います！



健康診断を実施しています

学校での健康診断は、自分のからだの状態を知り、自分のからだに向き合う場となります。4月から始まった健康診断を5月も引き続き実施しています。検診の結果、再検査や治療が必要な結果がでた場合は、検診結果のお知らせを随時通知しています。継続的な治療が必要な場合もありますので、一度専門医を受診することをお勧めします。お知らせを受け取る前に受診済みの場合や、以前から経過観察をしている場合は、その旨をお知らせください。学校での健康診断はスクリーニング（病気の疑いのある人を見つけるもの）なので、精密検査の結果「異常なし」と診断される場合もあります。

6月の健康診断予定表



実施日	検診内容	対象学年	連絡事項
6月5日（水）	耳鼻科検診	全学年	耳掃除を丁寧にしておく。
6月19日（水）	眼科検診	全学年	

スクールカウンセラー来校日

5月21日（火）	10:50~16:45
5月28日（火）	10:50~16:45
6月 4日（火）	10:50~16:45
6月18日（火）	10:50~16:45

相談を希望する人は、担任、養護教諭、その他頼みやすい先生に、カウンセリングを受けたいということを伝えてください。保護者の方からの予約も受け付けています。