

健康通信

5月号

名古屋市立滝ノ水中学校

保健室

5月になり、暖かくなってきましたね。日中は汗ばむような日もあれば、朝晩はまだ肌寒い日もあります。寒暖の差があり、体調を崩しやすい気候でもあるので、衣類の調節を行い、風邪を引かないように気をつけましょう。

また、熱中症にも気をつけなければいけない時期です。水分補給や休憩など、気候や体調に合わせて活動しましょう。



◇ 5月の健康診断日程

○11・12日(月・火) 内科検診(1年)

* 女子は、薄手のTシャツかキャミソールなどを着てきてください。

○12日(火) 尿検査2次(1次未提出者・2次対象者)

* 登校後、すぐに提出をしてください。1次未提出者は、教室の回収袋に出し、名簿にチェックをしてください。2次対象者は、保健室に出しに来てください。

○13日(水) 耳鼻科検診(2年)

* 前日に、しっかりと耳掃除をしてきてください。

○14日(木) 歯科検診(2年1~4組)

* 登校前に、しっかりと歯磨きをしてきてください。

○26日(火) 耳鼻科検診(1年)

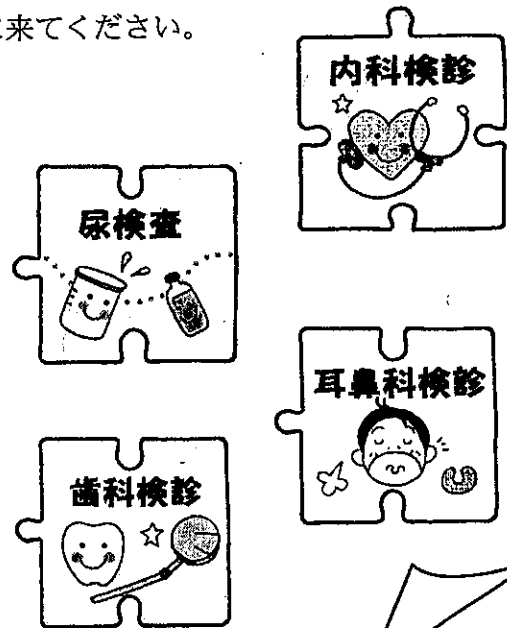
* 前日に、しっかりと耳掃除をしてきてください。

○27日(水) 心臓検診(1年)

* 検診前の激しい運動は避けてください。

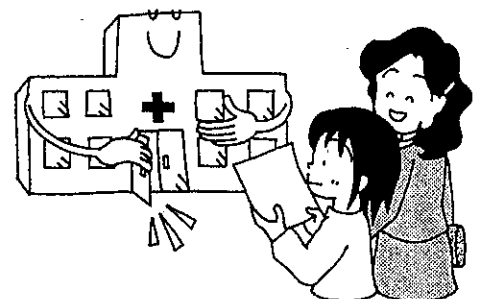
○28日(木) 歯科検診(2年5~8組)

* 登校前に、しっかりと歯磨きをしてきてください。



◇健康診断の結果通知について

今年度も健康診断が続々と始まっています。検診の結果、必要な人には「受診のおすすめ」を渡しています。健康な学校生活を送ることができるように、「受診のおすすめ」をもらったら早めに医療機関を受診し、受診後は「受診のおすすめ」を学校に提出してください。

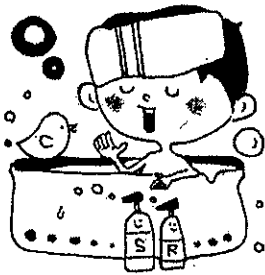


心身の疲れに魔法の「3R」～心も体もすっきり～

新学期が始まって、一か月あまりがたちました。新しい環境にはもう慣れましたか？新学期は、新しい環境に慣れようとして、自分でも気づかないうちに疲れがたまっているものです。心身の疲れで体調が悪くなってしまいう前に、「魔法の「3R」」で、心も身体もすっきりさせましょう！

心と身体をゆるめる

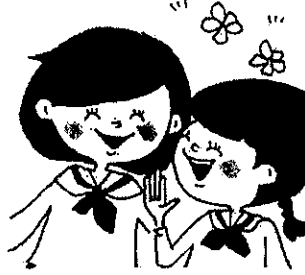
リラックス
「Relax」



- ゆっくりとお風呂に入る
- のんびりする時間を作る
- ストレッチやマッサージで身体をほぐす

気分転換を図る

リフレッシュ
「Refresh」



- 友だちとおしゃべりする
- 趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ
- 自然の中で深呼吸する

疲れを回復させる

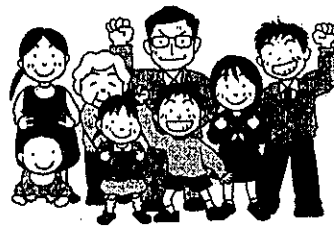
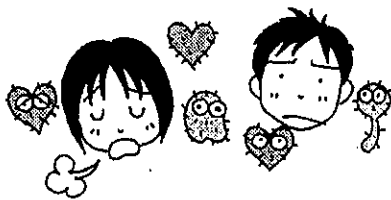
リカバー
「Recover」



- 早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
- 身体だけではなく、脳も休ませる

守ってほしい健康診断ルール

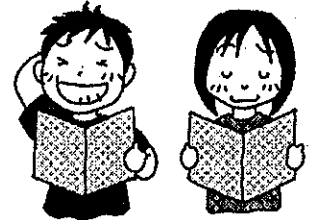
他の人の結果を見て
からかわない・意見を言わない
言われた人は傷つきます



他の人と結果を比べて
悩まない

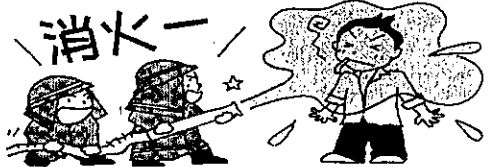
みんな違っていてもあたりまえ

他の人の検診の様子や結果を
のぞかない
検診の結果はその人だけのもの



だから、ダメだって！

健康被害の大きいタバコ。特に発育途中の皆さんにとっては悪影響が大きいとされています。タバコの害をしっかりと理解して、たとえ誘われても、きっぱりと断ること！自分の健康は自分で守るという自覚をもちたいですね。

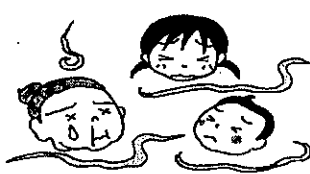


200種類以上の有害物質が



身体に様々な悪影響を与えます！

周りの人にも迷惑！



未成年☆
の喫煙は
違法行為！

