

*** ** * ** * ** * ** * ** * ** * ** * ** * ** *

平成28年5月9日

健康通信

5月号

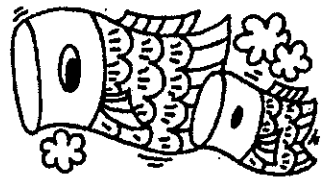
名古屋市立滝ノ水中学校

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。必要に応じて、水分補給や休憩などをし、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



○10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。

○12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。

○25日(水) 耳鼻科検診(1年)

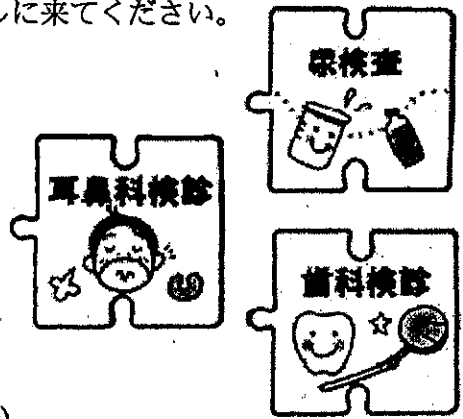
* 前日に、しっかりと耳掃除をしてきてください。

○26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。

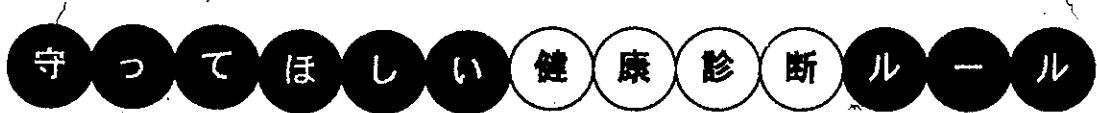
○30日(月) 尿検査3次(未提出者・2・3次対象者)

* 未提出者、2・3次対象者は、登校後すぐに保健室に出しに来てください。



◇健康診断の結果通知について

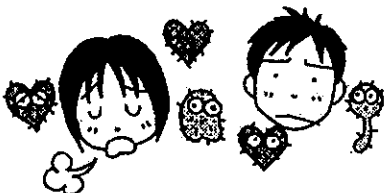
今年度も健康診断が続々と始まっています。検診の結果、必要な人には「受診のすすめ」を渡しています。健康な学校生活を送ることができるように、「受診のすすめ」をもらったなら早めに医療機関を受診し、受診後は「受診のすすめ」を学校に提出してください。



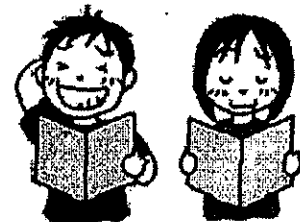
他の人の結果を見て
からかわない・意見を言わない
言われた人は傷つきます



他の人の検診の様子や結果を
除かない
検診の結果はその人だけのもの



他の人と結果を比べて悩まない
みんな違って当たり前



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

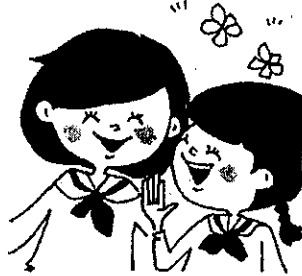
リラックス
「Relax」



- 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



◇1学期スクールカウンセラー来校予定日

スクールカウンセラー・加藤里香先生の来校予定日は以下の通りです。今年度も、毎週木曜日（10：00～17：00）と、水曜日（月に1～2回の不定期）に来ていただきます。予定ですので、変更になることがあります。ご承知おきください。

5月：12日、19日、26日

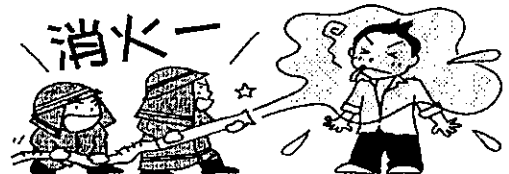
6月：2日、9日、16日、30日

7月：7日、14日、20日（水）



だから、ダメだって！ タバコ

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。

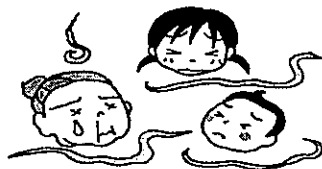


200種類以上の有害物質が



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！

