

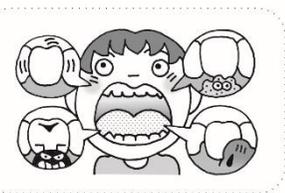
# 5月のほけんだより

北島中学校  
R4年 5月

新学期が始まって1カ月がたちます。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね。また、20日には北中祭体育の部もあります。けがや熱中症予防、感染症対策を十分に、思い出に残る北中祭体育の部にしましょう。

## ☆5・6月の保健関係行事☆ ※健診日程が変更になる場合もあります。

日時	項目	対象者
5月18日(水)	尿検査(2回目)	再検査の人、1回目に提出できなかった人
5月18日(水)	内科健診	3年生全員
5月24日(火)	内科健診	1A~1C
5月25日(水)	内科健診	1D~1F
5月27日(金)	内科健診	2年生全員
5月31日(火)	耳鼻科健診	1A~1C
6月1日(水)	尿検査(3回目)	再検査の人、1回目と2回目に提出できなかった人
6月1日(水)	歯科健診	2・3年生
6月3日(金)	耳鼻科健診	1D~1F
6月8日(水)	歯科健診	1年生全員
6月23日(木)	眼科健診	1年生全員



### 「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っていないですか？

痛いのは嫌だ



重い病気が見つかったらどうしよう...

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。



学校の健康診断は「スクリーニング」といって、健康面の問題や病気がないかを調べるものです。もし「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院を受診しましょう。また、受診結果は担任の先生を通じて学校に提出してください。



### 準備運動

どうして するの？



その1

ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいと感じたり、体のどこかが痛いなどと思ったら無理せずに休みましょう。

その3

心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ!」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう

### 熱中症予防をはじめよう



4月下旬ごろから、25℃以上の夏日の日が増えてきました。5月は体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高いと言われています。また、マスクを着けると皮膚から熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水状態になったりする恐れがあります。

本校は感染症予防の一環でウォータークーラーの使用を中止しています。

登校する時には、必ず水分を多めに持参して、積極的に水分を摂ったり、暑さを避けたりして熱中症予防も心がけましょう。

おうちの方へ

水筒

汗ふき  
タオル

の用意をお願いします

そうだんりよく たいせつ ちから

### 「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK! でももし、いつまでもクヨクヨえたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？

親身に聞いてくれる人がきつとい

るはず。切り出しにくいときは、

なんでもない話から始めるといい

かもしれません。



これからいろいろな経験を積み重ねていく

みなさんには、「相談力」も大切に

育ててほしい「力」です。保健室

も「相談力」のお手伝いをします!

