



藍住中学校 保健室  
令和5年5月9日

あっという間に4月が終わってしまいました。新しい学年・新しいクラスには馴染んできたころでしょうか？ゴールデンウィークも終わり、体育祭の練習が始まります。少しずつ気温も上がってきましたが、朝晩はまだ涼しく、気温差も大きい時期です。体調を整えて、体育祭を楽しみましょうね！

### まだまだ続きます 健康診断



#### 5月の健康診断日程

5月10日(水)	内科健診(33・34・35)
11日(木)	歯科健診(25)
12日(金)	内科健診(13・14・15)
24日(水)	尿検査(全学年)
24日(水)	内科健診(23・24・25)
25日(木)	歯科健診(13)

健康診断が終了しましたら、受診の必要があると思われる人に結果通知を渡しています。健康診断は病気がないかを調べるのはもちろんですが、みなさんが自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会です。健康な体をつくり守っていけるよう、生活を振り返るきっかけにしてください。

## 熱中症を予防しよう



日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

### 暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む

