

ほけんだより 5月

勝浦中学校
保健室
5月号

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、運動をする時はこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。また、予防するためには、必ず朝ごはんを食べ、十分な睡眠をとしましょう。

こんな日は熱中症にご用心



新学期から1カ月

がんばりすぎて

いませんか?



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。心と体を休ませてあげる時間を作りましょう。

心と体を休ませるポイント



新年度が始まり、新しい役割を任されたり、新しいことにチャレンジしたりしている人も多いと思います。でも、やり方がわからないなど、苦戦する場面もあると思います。

そんな時は人に頼りましょう。「頼るのは迷惑、かっこ悪い」と思ってしまうかもしれませんが、頼ることは相手にとっても良いことがたくさんあります。

- 人の役に立ち、感謝されると幸せを感じる
- 頼られることは信頼の証拠

健康観察の入力・・・最後にその他の項目があります。何か気になること、話したいことを入力してください。
スクールカウンセラー来校日・・・毎週金曜日13:00～17:00
5月10日、17日(8:30～12:30)、24日、31日

5月の予定 健康診断 続きます

耳鼻科検診 (保健室)	5月21日(火) 14:50～	1年生全員と症状のある人	保健調査票に何らかの症状の記入があった人が対象になり、2・3年生は個別に連絡をします。
歯科検診 (保健室)	5月23日(木) 8:30～	全学年	朝食後は歯みがきをしておきましょう。
心電図検査 (保健室)	5月29日(水) 10:00～	1年生	検査技師の方が来校されます。
救命救急法 (図書室・体育館)	5月22日(水)	全学年	JEMSさんを招いて、救急法を体験します。(心臓マッサージ、AEDの使い方) 体を動かします。水分補給を忘れないようにしましょう。

身体測定の結果 勝浦中学校の平均値

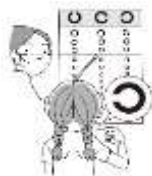
	1年		2年		3年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長平均(cm)	153.9	152.6	162.9	157.3	165.5	156.4
体重平均(kg)	45.7	44.6	51.9	46.9	52.7	50.25

内科検診

二次検査の必要な人はいませんでした。軽度・中等度・高度肥満を指摘されている人は、食生活を見直し、適度な運動を続けましょう。

視力検査

視力に左右差のある場合、良い視力の方も低下する可能性があります。スマートフォンを使用する時の姿勢に注意したり、長時間使用しないようにする、遠くを見るなどして、目を休めましょう。矯正視力に左右差がある人はメガネがあっていない可能性があります。早めに眼科を受診しましょう。



5月30日はごみゼロの日

3Rにチャレンジ



不用品を譲る (リユース・くり返し使う)

ゴミの分別をする (リサイクル・再生利用する)



マイバッグを使う (リデュース・ゴミを減らす)

