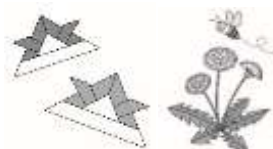


保健だより 5月



2024年度 No.2
美馬市立 三島中学校

5月2日は「八十八夜」。天気が落ち着き、田植えの準備や茶摘みなどを行うのにぴったりな時期なので、昔の人は「夏の準備を始める目安」としていたそうです。朝夕は寒いのに昼間は汗ばむ陽気…という日も少なくありません。規則正しい生活を心がけ、体調管理に気をつけましょう。

今月の予定

14日(火)	尿検査(予備日)
16日(木)	耳鼻科健診(1年生のみ)
21日(火)	眼科健診(2年生のみ)
22日(水)	心電図検査(1年生のみ)

ゴールデンウィーク

G W 中も規則正しい生活を!

長期休み中はついつい夜更かしをしてしまったり、朝ご飯を抜いてしまったりと、生活習慣がみだれやすくなります。GW 中も規則正しい生活を送り、連休明け元気に来てくださいね!



熱中症対策を始めましょう!

「熱中症なんてまだ大丈夫!」と思いませんか? 熱中症を甘く見てはいけません。のどの乾きを覚える前に、こまめに水分補給をしてください。特に、体育や部活動での発汗は要注意です! 休憩時間を取り、水分補給をしっかりと行ってください。

また、体を暑さに慣らすことも熱中症予防のために大切です。短時間の軽い運動から始め、徐々に運動量を増やすことで暑さへの抵抗力をつけることができます。



もしかして… 5月病!?

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と思っていたけれど…。不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれない。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちやおうちの人の、学校の先生など、信頼できる人に話してみてください。

困っていることがある人は、保健室に相談に来てくださいね。



スクールカウンセリングが始まります!

スクールカウンセラー 日和田朗子先生

カウンセリングできる日 毎週水曜日 12:30~16:30の予定

相談したい方は学校へご連絡ください。

