



2025年度 No.2
美馬市立 三島中学校

4月の後半から、動くとき少し汗ばむような日も出てきました。まだ、体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、実は熱中症にもなりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えること。自分の生活を振り返り、規則正しい生活を心がけましょう！

今月の予定

- | | |
|--------|--------------|
| 2日(金) | 尿検査(1回目) |
| 14日(水) | 尿検査(予備日) |
| 22日(木) | 耳鼻科健診(1年生のみ) |
| 27日(火) | 眼科検診(2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！



そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症にもなりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。