BUD WIS ED 5

5月の保健目標:清潔で安全な環境を作ろう

 5月は気温も変化しやすく、日に日に暑さも増しています。

からだが暑さに慣れていないこの時期は、夏ほど気温が高くなくても熱中症に注意 が必要です。

体育祭の練習も始まります。しっかり睡眠をとり、バランスのよい食事、こまめな水 分補給を心がけて、体調を整えましょう。

5月の健康診断日程

12日(月) 尿検査一次もれ者(未提出者)

27日(火) 内科検診(3年生 13:20~)

29日(木) 内科検診(1年生 13:20~)

30日(金) 内科検診(2年生 13:20~)

尿検査容器等なくしてしまったり、 使用してしまったりした人は、予備が ありますので担任に早めに伝えてく ださい。一次検査は、この機会が最 後の日程です。必ず、全員が提出さ れますよう、ご家庭におかれましても ご協力をお願いいたします。

@健康診断の結果について()

5月1日現在、以下の健康診断結果のお知らせを配付しました。 結果は、病気の疑いのある生徒のみに配付しています。

なお、健康診断の結果、医療機関で受診する場合は、健康手帳に 結果を記入していただいてください。健康手帳は保健室にあります ので、必要な生徒は担任まで連絡してください。

> ~健康診断結果を配付したもの~ ・聴力検査結果

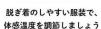
5/17(土)の体育祭に向けての練習が始まります。5月は暑い日が多くなりますが、からだが気温や湿度の変化にまだ慣れていないため、熱中症に注意が必要です。こまめに水分補給をして、熱中症を防ぎましょう(水筒・汗ふきタオルを持参してください)。練習中、具合が悪くなった場合は、無理をせず、まわりの人に伝えてください。



急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。







気温が高いときは のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘* 紫外線をさけましょう



リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5 月頃から現れやすくなります。

●身体的な症状 頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど

●精神的な症状

やる気が出ない、イライラ、不安・ 焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。