

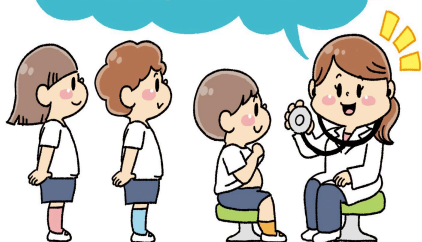
ほけんだより



令和6年4月30日
友部第二中学校 保健室
No.2

新学期が始まり、もう少しで1か月が過ぎようとしています。学校生活にはもう慣れたでしょうか。心も体も少し疲れが出始める頃ですので、日ごろから食事や睡眠をしっかりととり、疲れやストレスなどもためないようにしましょう。さて、5月も健康診断が続きます。日程や持ち物等を確認して、検診が受けられるよう準備をしましょう。

まだまだ続きます 健康診断



- 日程を確認し、検診当日に受けられるよう体調を整えましょう。
- 学校で予定された検診日で受けられなかった場合は、保護者の方同伴で学校医等を受診していただくことになります。該当者にのみお知らせいたしますので、ご確認ください。
- 検診によっては、体操服やジャージ、その他の持参物がありますので、ご準備をお願いいたします。

実施日	検診内容	対象	時間
5/ 7(火)	尿一次検査	全学年	朝(8:30までに回収)
5/ 8(水)	内科検診(山本先生)	2年生	13:30～
5/13(月)	心臓病検診	1年生	11:10～14:30
5/16(木)	内科検診(常井先生)	1年生	13:30～
5/17(金)	内科検診(山本先生)	3-3-3-4	13:30～
5/21(火)	内科検診(常井先生)	3-1-3-2	13:30～
	尿検査 予備日	該当者	朝(8:30までに回収)
5/23(木)	歯科検診(清宮先生)	1年・3-1-3-2	8:30～
5/30(木)	歯科検診(片岡先生)	2年・3-3-3-4	9:30～



健康診断実施後は、お子様へ結果のお知らせを配付いたします。

ご確認くださいまして、気になる結果等がありましたら、早めに医療機関を受診・治療をすることをお勧めいたします。

また、受診後は、お知らせ下部にある、「受診結果報告書」に保護者の方が記入し、担任へご提出下さいますよう、お願いいたします。

日本スポーツ振興センター掛金について

今年度も保護者負担額は「460円」です。

加入申し込みについては、1年生のみ同意書をいただきます。2年生以上は在学している間加入するという同意書をいただいておりますので、契約更新となります。

なお、納入については、口座引き落としとなります。



こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日



風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると**熱中症の危険**があります。

- ☑ こまめな水分補給
- ☑ タオルで汗をふく
- ☑ 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

ない ない は

体とこころのピンチ!?

やる気が出ない

何をしても楽しくない

ごはんがおいしくない

体や心のSOSサイン
かもしれません。

ウンチが出ない

やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する

