

5月の保健目標

生活のリズムを作ろう

からだや心の疲れ・・・でてきていませんか

新学期が始まり、1ヶ月が過ぎました。1年生は中学校での生活、2年生は後輩ができたこと、3年生は最高学年になったことで「がんばるぞ」と新たな気持ちで頑張っていたことと思います。自分では「疲れていないし、元気！」と思っているつもりでも、体や心は疲れを感じているかもしれません。

今月の保健目標は「生活のリズムを作ろう」です。自分の生活の様子を振り返り、体のエネルギーや心のエネルギーをしっかりと蓄え、万全な体調で過ごせるようにしましょう。

規則正しい生活



休日も普段どおりの時間に就寝・起床、3食しっかり食べることを心掛けて、学習時間を決めるなど、自分なりの1日の計画を立ててみましょう。規則正しい生活をする事で、成長ホルモンの分泌が促されるほか、免疫力アップにもつながります。

好きなことをしてリフレッシュすることも大切なことです。時間を決めて楽しみましょう。テレビ・ゲーム・スマートフォン・パソコンなどのメディアによる気分転換は程々にしましょう。



5月の健康診断の予定

- 5月13日(金) 尿検査(1回目) 忘れずに、提出してください
- 5月20日(金) 心電図検査・小児生活習慣予防検診
- 5月25日(水) 甲状腺検査(該当者のみ)



油断せず感染予防

新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。今後行われます陸上競技大会や中体連などの競技に関しては、感染予防に十分注意し、生徒たちが日々の練習成果を発揮出来るように努めていきます。

家庭内での感染も発生していますので、保護者の皆様も引き続きマスク・手洗い・アルコール消毒・うがいを意識的に行いましょう。

～保護者の皆さまへ～

後日、各検診結果〔歯科・視力・視覚(1年生のみ)〕を配付します。検診結果により受診が必要な場合は、お忙しい中ではありますが専門医の受診をお勧めします。

なお、受診報告書を学級担任へ提出をお願いします。

新型コロナウイルス感染症への不安等もあると思いますので、時期や状況をみでの受診をお願いします。

