

ほけんだより 5月

令和5年5月2日

小平市立上水中学校保健室

新学期が始まり1か月が過ぎました。新しいクラスや学校生活には慣れてきましたか？毎日楽しい人もいれば、慣れようと頑張りが過ぎて休憩したい人もいると思います。焦らず、自分のペースでゆっくりと一歩ずつ進んでいきましょう。



健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

朝食を食べよう

朝食は、1日のエネルギー源です。朝食を食べると、脳のエネルギーが満たされて、集中力や記憶力を高めてくれます。集中力が高まることは、けがの予防につながります。

水分補給をして熱中症を予防しよう



日差しも強くなり、だんだんと暑くなる日が増えてきました。暑くなり始めるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になる可能性が高くなります。誰にでもできる熱中症の予防策として水分補給があります。学校生活中では、休み時間ごとに水分補給することを意識するとよいですね。

※運動中や、運動後は汗をかき水分が体内から失われている状態なので必ず水分を補給しましょう。

定期健康診断の結果について

内科検診・耳鼻科検診・眼科検診	所見があった場合のみ、個別に治療の おすすめを配付します。
尿検査・心臓検診	所見があった場合のみ、個別に二次検査等の案内を配付します。
視力検査	B以下の生徒に、個別に眼科(視力検査)受診の おすすめを配付します。
歯科検診	全員に結果を配付します。



* 受診する必要がある結果については、速やかに受診をお願いいたします。

* 検診日に欠席した場合は、個別に欠席者検診のお知らせを配付します。

