

ほけんだより5月

令和7年5月8日
小平市立小平第三中学校
保健室

健康診断 5月中旬～6月の予定

日にち	時間	対象	健康診断内容	注意事項
5月13日(火)	8:45 回収	2次対象者 1次未提出者	尿検査	1時間目が始まる前までに 自分で保健室へ提出
5月14日(水)		2年・10組	内科検診	
5月21日(水)	1～4時間目	1年		ジャージ登校(半そで)
5月22日(木)	8:45回収	2次対象者 1次未提出者	尿検査 (最終回収日)	1時間目が始まる前までに 自分で保健室へ提出
5月24日(土)	9:00～ 11:00	1年 1次(5/7)欠席者	心臓検診	保護者同伴、福祉会館3階 ※対象者には案内を配布します
5月29日(木)	5時間目	3年	耳鼻科検診	耳そうじをしておく
6月10日(火)		2年・10組		
6月24日(火)	1～4時間目	1年	歯科検診	朝の歯みがきをていねいに

※ 6月15日(日)心臓検診2次
6月16日(月)、20日(金)尿検査3次 保護者同伴、福祉会館 対象者には案内を配布します

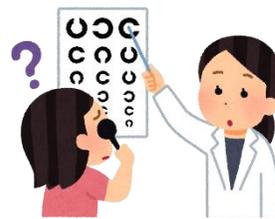
耳鼻科検診結果について

耳垢(耳あか)の場合は、まずご家庭で取れるかどうか確認のうえ、取れなかった際は受診をお願いします。また、アレルギー性鼻炎等は、検診時点で症状がでている状態です。においがわからない・頭が痛い・鼻水が止まらないなど、日常生活に支障がある場合は受診をおすすめします。

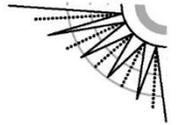
4月23日(水)に視力検査結果のお知らせを配布しました。

1. 0の指標が見えなかった人(B以下の人)にお知らせを渡しました。視力は体調の影響を受けることが大きいので、疲れや寝不足などが原因でよく見えなかったということもあるかもしれません。視力B(0.7)で受診し、経過観察だった人もいますが、なかにはメガネを作った方が良く診断された人もいます。

「目を細めて見て疲れる」「時々かすんで見える」「二重に見える」などの状態が続いている場合などは、眼科を受診して先生の指示を受けましょう。



これから運動会の練習が本格的に始まります！



汗ばむ日が増えていきます。この時期は、まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。体育後に「気持ちが悪い」と来室する人の中には、寝不足や疲れ、朝ごはんをあまり食べてこなかった人や水分をとっていない人が多いです。

これから始まる運動会練習にそなえて、生活リズムを見直して自分のコンディションを整えましょう！体調が悪くなった場合は、近くにいる先生に伝えて、早めに日陰で休むようにしましょう。水分補給をしても良くならない場合は、保健室へ来てください。

運動会練習中の持ち物 必要に応じて準備しましょう！

- ★★★大きめの水筒 小さい場合は2本持ってくることをおすすめ
- ★ぼうし
- ★汗ふき用のタオルや着替え用の体育着(白のTシャツ、ワンポイント可)
- ★ネッククーラー



生活習慣を見直そう！

朝ギリギリまで寝ていれば、朝ごはんを食べる時間がとれません。また、夜遅い時間に何か食べれば、朝になっても食欲がわかないこともあります。もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。まずは朝起きる時間を早めることから始めてみましょう。

一品から始めてみよう！

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にできるかもしれないですね。慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。



✿保健だより✿ 7つのまちがいはがし



左はじのポートの位置/中央奥のビルの高さ/右はじの階段の男性の向き/手前左の女子の目
/手前中央の女子のスカートの長さ/手前中央の男子のシャツのボタンの位置/右手前の男子の帽子の位置/右手前の男子の目