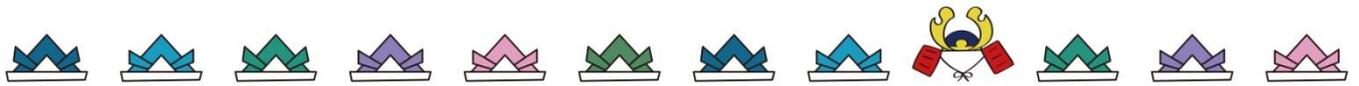




No.2
令和6年5月
港区立青山中学校
保健室

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しくさわやかな風が吹くこの時期は、運動をする
ととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危
険があります。運動をする時はこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。



5月の予定 **健康診断** まだまだ 続きます

	時間	行事	学年	備考
1日(水)	13:15~	眼科検診	全学年	前髪が目にかからないように髪型を整えましょう。
10日(金)	朝提出	腎臓検診(2次)	2次該当者 1次未提出者	容器などは前日に配布します。
14日(火)	13:30~	心臓検診(予備日)	前回欠席者 (配布済み)	場所：港区医師会 ※保護者の方と受診をしてください
24日(金)	朝提出	腎臓検診 (2次予備日)	2次未提出者 1次未提出者	容器などは前日に配布します。 ※学校提出最終日!!
23日(木)	8:45~	耳鼻科検診	全学年	前日は耳掃除をしましょう。
27日(月)	6校時	歯科講話	1年生 3組	学校歯科医師の先生が来校し、お話をしてくれます。
5月27日~ 6月7日		腎臓検診 (未提出者)	未提出者	業者へ検体を直接持ち込むことができます。詳細は該当者のみ配布します。

視力検査、聴力検査にて受診が必要な生徒へ【健康診断結果のお知らせ】を配布しました。(1年1組、2組には色覚検査の結果も配布しています。)

健康診断の結果はあくまでもスクリーニングです。専門医を受診し、適切な診断・治療を受けるようにしてください。治療を受けた人は【診断の結果】を学年の先生に渡してください。

異常なしの場合については全部の健康診断が終わった後、結果をまとめて返却します。楽しみにしていてくださいね。



【保護者の方へ】

受診勧告の結果や、欠席者検診は学校医の医院にて受診をお願いしております。かかりつけ医など、学校医以外の医療機関ですと受診料や文書料等、代金が発生する恐れがありますのでご注意ください。なお、ご不明な点がありましたら保健室までお問い合わせください。

☆5月の保健目標 【早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう】

新学期が始まって一か月が経ちました。新しい生活に慣れてきたところで、毎日の生活リズムを振り返ってみましょう。

「ゴールデンウィークで学校がお休みの日に昼までゆっくり寝ている」・・・という話も聞きますが、それは体によくありません。いつもと違う時間まで寝てしまうと、【時差ボケ】のように体調が悪くなる原因です。休みの日でも朝は起きて、夜に寝るという生活リズムを作ることが大切です。



だから「早寝・早起き！！」

生活リズムが乱れてしまった人、安心してください！これから気をつけていけば大丈夫！！3つのステップで生活を見直しましょう。

- ① 何時に起きたら朝の準備に余裕ができるか考えてみましょう。
- ② 決めた時間に起きるためには何時に寝たらいいのか考えてみましょう。
- ③ 実践してみよう！

すぐに目標時間に起きること・寝ることができなくても「毎日5分早く」を続けたらベストな生活が過ごせるようになりますよ！

☆心の疲れにも気を付けて

新学期で環境が変わり、新しい出会いにワクワクしたり、楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。その反面、ストレスや不安に感じたこともあったのではないのでしょうか？自分では気づかないうちに、疲れがたまっていることもあります。ときにはゆっくりする時間を取って自分の心を大切にしていけるといいですね。

青山中学校には相談室があり、スクールカウンセラーと話すこともできます。学年の先生や、保健室で予約を取ることができるので、気になることがあったら声をかけてください。



心の疲れを
リフレッシュさせる
ポイント！



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす