

ほけんだより 5月

令和8年4月30日

No.2



秩父市立荒川中学校保健室

新年度が始まって1か月。新しい環境にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。その一方、心身の疲れが出る頃でもあります。これからは体育祭や校外学習などの学校行事や部活動等の大会など大きな行事も控えています。ゴールデンウィークなども活用して上手にリフレッシュして疲れをいやしてほしいと思います。睡眠を十分にとり心身を休めることも大切です。それでも疲れが取れない時には、周りの人に相談しましょう。

5月の健康診断



●5月7日(木) 内科検診 9:00~10:10【裏面をご覧ください。】

●5月18日(月)・19日(火) 尿検査一次・提出日 **※休み明けですが忘れないように!**

15日(金)に尿検査セットを配付します。 ※当日起床後、尿(出始めの尿はとらない)を採取用カップにとり、容器に吸い上げ、キャップをしっかりとめて提出用袋に入れる。朝、教室で回収します。※尿検査二次は6月1日(月)です。



★保護者の方へ★

- ・歯科健診結果を配付しました。「受診のお勧め」に○がついている人は、早めの受診をお願いします。
- ・視力検査の結果がC・Dの生徒に、「目の受診のお勧め」を配付しました。

※受診していただき、治療が終わりましたら「受診報告書」を学校へ提出してください。

体育祭練習が始まります

21日(木)は体育祭です。ゴールデンウィーク明けには本格的に練習が始まります。

万全の体調で体育祭練習・体育祭に参加できるように、各自で体調管理をしてください。

- 睡眠時間を十分にとる。
- 必ず朝食をとる。
- 水筒を持ってくる。
- こまめな水分補給をする。
- 朝の健康観察をする。体調が悪い時は無理をしない。
- 準備運動をしっかりと行う。
- 体調が悪くなったらすぐに先生に話す。
- 手足のつめを短くしておく



水筒の持参について

急に暑くなる日は熱中症に注意!!

熱中症予防には水分補給が欠かせません。のどの渇きを感じる前にこまめに水分をとることを心がけてください。いつでも水分補給ができるよう、水筒を持参しましょう。

*水筒持参期間 … 通年

*水筒の中身 …… 水、お茶類、スポーツドリンク ※炭酸飲料やジュース類でないもの

*注意点

- ・ペットボトルは不可
- ・水筒は毎日洗浄し、衛生面の管理をしてください。
- ・感染症予防のために、他人との回し飲みは禁止します。

