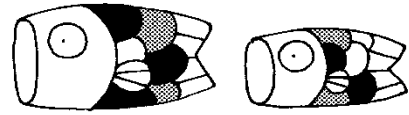


ほけんだよい5月



令和3年4月21日 港区立御成門中学校

目標…身体状態を知り早期治療に努めよう！



春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。それでも風薫る5月。濃さを増す若葉の緑や、色あざやかな草花の間を通り抜ける風は、その香りを静かに運んでくれます。疲れが出やすい季節です。風や日ざし、香りを感じてゆっくりするのもおすすめです。

5月の保健行事

- 11日(火)・・・腎臓検診(尿検2次・1次未提出生徒)・・・・・・・・・・該当生徒
- 14日(金)・・・眼科検診・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・全学年
- 17日(月)・・・心臓検診(4/30日未受診生徒)・・・・・・・・・・該当生徒
- 28日(金)・・・耳鼻科検診・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・全学年

★眼科検診・・・①眼鏡を使用している人は眼鏡を持参してください。

②前髪が目にかかる人は、ピンでとめてください。

★耳鼻科検診・・・耳の掃除をお願いします。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。



<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p>	<p>適度にからだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にっていますか？</p>
------------------------	---------------------------	-------------------------	----------------------------

コロナ渦の今できること

東京都では、「まん延防止等重点措置」に続き、「3回目の緊急事態宣言発令の要請」の流れになっています。学校生活の中では、生徒のみなさんにはこれまで通り、健康観察(検温)に始まり、登校後のせっけんでの手洗い・三密回避・換気等のことを丁寧に継続して取り組んでいきますので、ご家庭でもよろしくご協力をお願いします。不安や心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。