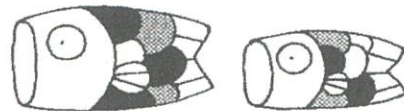


ほけんだよい5月



令和5年5月9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！

自分のペースで

いいじゃない



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。風や日差し、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

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| 2日(火) 事前検診 内科・・・1年生 | 19日(金) 尿検2次・1次未提出生徒再提出) |
| 12日(金) 尿検2次・・・1次未提出生徒) | 23日(火) 眼科検診・・・全学年 |
| 12日(金) 心臓検診・・・1年生・該当生徒 | 23日(火) 耳鼻科検診・・・全学年 |
| 16日(火) 心臓検診・・・5/12日未受診生徒 | 26日(金) 事前検診 内科・・・1年生 |

★眼科検診・・・眼鏡を使用している人は眼鏡を持参してください。

★事前検診 内科・・・健康カードが必要です。



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>月 早起き 星 早寝</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
--	--	------------------------	---

熱中症に注意 ～予防のために自分できること～

朝肌寒いかと思うと、日中は夏日という温度変化の激しい時期です。

この時期、体調の不調を訴えてくる生徒の中には、汗をかいてるのに、長袖下着+長袖シャツ+(ベスト)+ブレザー着用の正装の人が少なくありません。

気温に応じて服装を工夫することは、大事なことです。すぐに実行できることがありますので、試してみてください。

- ① 標準服のシャツやブラウスを半袖にする。ブレザーを着脱で体温調節ができます。
- ② 水筒の中身をスポーツドリンクに替える。
- ③ 汗ふきタオルを持ってくる。(手をふくは Hancock とは別にする。)

*これだけでも、変わりますよ！