



新学期が始まりひと月が過ぎました。生活のリズムは整いましたか？ 学校生活やアルバイト等、そろそろ心身の疲れが出てくる頃かもしれません。自分なりにリラックスできる時間が作れるといいですね。今月も保健行事が予定されています。各自健康管理に気をつけて過ごしましょう。

5月の予定	
3(土) 憲法記念日	8(木) 尿検査(2回目)
4(日) みどりの日	21(水)~22(木) 定通大会練習
5(月) こどもの日	22(木) 尿検査(最終)
6(火) 振替休日	23(金) PTA 懇談会・授業参観
7(水) 生徒総会	27(火)~30(金) 前期中間考査

《今月の健康診断》 *当日は欠席、未提出のないようにお願いします。

月 日	検診項目	開始時間	注意事項
5/ 8(木)	尿回収日 ・前回未提出者 ・二次該当者	登校~17時40分まで	保健室で容器を受け取る→採尿→各自、保健室に提出する。
5/22(木) (最終)	尿回収日 ・前回未提出者 ・二次該当者	登校~17時40分まで	保健室で容器を受け取る→採尿→各自、保健室に提出する。

《お知らせ》

- 定期健康診断の事後措置として、順次結果のお知らせを配付します。所見のある場合は受診をお勧めします。早期発見・早期治療が大切です。
- スクールカウンセラー来校予定について**
本年度もスクールカウンセラーの村上めぐみ先生が年間32回来校します。来校日については教室に掲示します。心配なことや相談したいことがある人は気軽に利用してください。ひとりで悩まず、誰かに話してみると気持ちが楽になるかもしれません。カウンセリングは、保健室隣の「カウンセリング室」でおこないます。予約制ですので、利用したい場合は担任の先生か保健室まで申し出てください。



☆熱中症を防ぐために



・・・ 定通大会練習がはじまります。・・・

- ・熱中症は…高温、多湿、無風などの環境下で、体温の調節機能が壊れることにより、体内の水分や塩分のバランスが崩れておこります。風通しの悪い室内でも発症しますので、注意しましょう。

服装・吸湿性・通気性のよい素材のものを身につける
・帽子で直射日光を防ぐ



運動・運動前にも水分補給をする。
・30分に1回は休憩を取り十分に水分補給をする。
・体育館等。室内は風通しをよくする。

体調・睡眠を十分にとる
・下痢、発熱、疲労感の強い時は安静に心がけ、ゆっくり休む



水分の補給
・汗からは塩分も失われるので0.2%程度の食塩水やスポーツドリンクを利用する。

