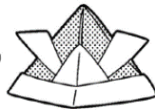


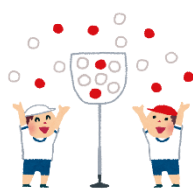
ほけんだより 5月号



令和3年5月

ゴールデンウィークはどのようにおすごしだったでしょうか？まだまだ、新型コロナウイルス感染症については変異型の流行拡大など、心配な状況があります。自分たちにできる予防を確実に行っていきましょう！御家庭でも引き続き朝の健康観察、健康チェック表の記入など、御協力をお願いいたします。5月の保健目標「衛生習慣を身につけよう」は、感染症予防にも有効な内容です。ぜひ、この機会にしっかり身につけていきましょう！

5月15日は運動会の本番です！今現在、さわやかな日ざしのもと、練習をがんばるみなさんの姿が見られます。これから、急な気温上昇で熱中症なども考えられます。外での活動で汗をかくことも多いので、お茶やお水をしっかり飲むこと、日よけの帽子などを活用することを心がけてください。



5月の ほけんもくひょう

えいせいしゅうかんを みにつけよう

お風呂にはいる
からだをあらう



てあらい・うがい
をする



はみがきをする



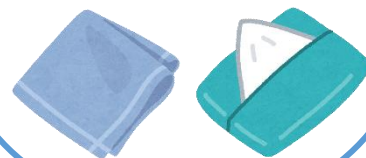
マスクをする



つめをきる




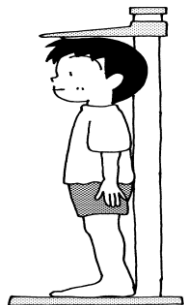


はんかち・ティッシュを
もちあるく



病気にならないために、いちばん大切なことは、ばいきんを体に入れないことです。給食の前に手を洗い、きれいなハンカチでふいて、手についたばいきんをなくすことや、つめがのびたら切って、つめの中にはばいきんが住まないようにすることで、ばいきんが体に入りにくくなります。みんなでマスクをつけることもばいきんを防ぐ効果があります。

5月の保健行事

日時・対象者	5月11日(火) 5月25日(火) 朝提出 1次未提出者 2次対象者	5月12日(水) 13:30~ 全校	5月14日(金) 14:00~ ※変更になっており ます 高等部1年生	5月18日(火) 高 5月19日(水) 中 5月20日(木) 小 10:00~
健診内容	 <p>尿検査 腎臓の病気や 糖尿病の疑いはないかな?</p>	 <p>眼科検診</p>	 <p>胸部X線検査 結核の疑いはないかな?</p>	 <p>発育測定</p>

健康診断より

様々な提出物の御協力ありがとうございました。お蔭様で4月中に健康診断の大半を終えることができました。

それぞれの健診において所見のあった方は受診の必要の有無にかかわらず、結果のお知らせをお渡ししております。特に所見のなかった方につきましては、結果がすべて出ましたら、「健康の記録」を通じてお知らせいたします。

健康診断をお休みしてしまった方には、プール学習や宿泊学習までに受診のお願いをお渡ししています。行事参加の可否などを記入して、御提出をお願いいたします。

運動器検診より





運動器検診では、検診を希望された方には保護者の同席の有無にかかわらず、内容を簡単にまとめてお渡しいたしました。

全体を通して中学生以上の男子に体が硬くなってきているという心配が多く、先生からはそのような傾向は一般的に見られるというお話でした。その中で、ラジオ体操の効用をお話されていました。全身をくまなく使うように考えて作られているものなので、日常的に取り組むことで効果が見られるそうです。ぜひ御家族で取り組んでみてはいかがでしょうか。



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> 
--	---	---	--