保健だより

NO.3

平成２８年５月１８日
練馬中学校　保健室

新年度になり１か月半が過ぎました。中間考査も終わり今月末には運動会があります。クラスや学校に慣れて緊張した気持ちが少しなくなるころ、今までの疲れが出る人もいます。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムをととのえ元気に過ごしましょう。

５月の保健目標　　「新学期疲れに注意！　早寝・早起き・朝ごはんを習慣にしよう」

５･６月の健康診断

健康診断が続いています。

■５／１９（木）耳鼻科検診　　全学年対象　８：５０～

前日までに耳掃除をしておきましょう。髪が長い人は耳にかからないようにゴムでしばるかピンでとめましょう。

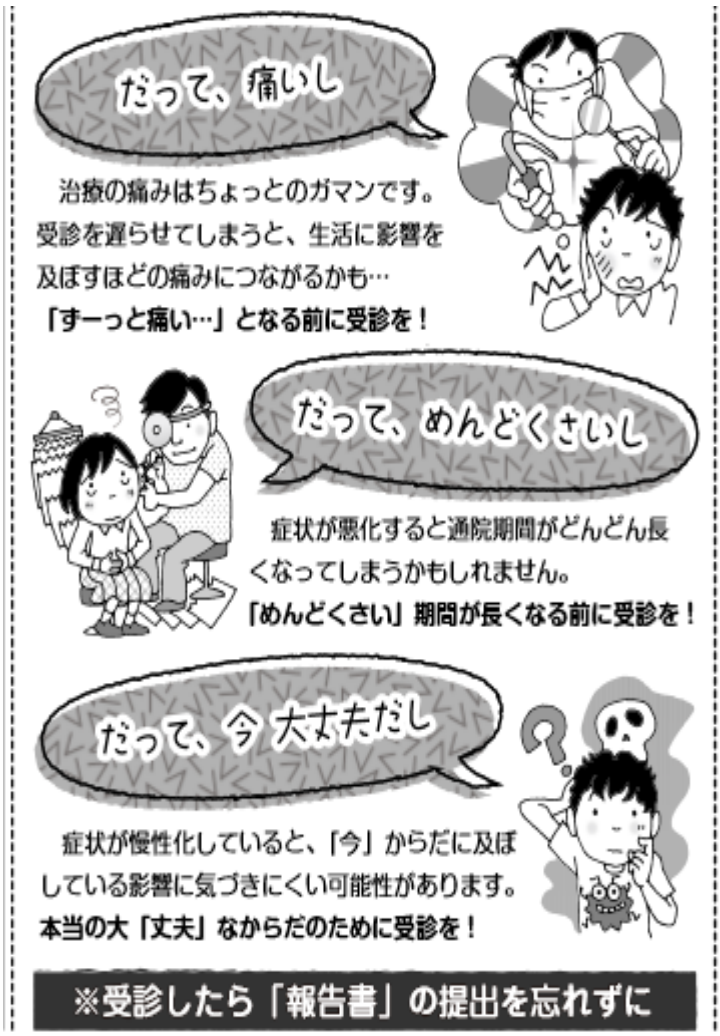
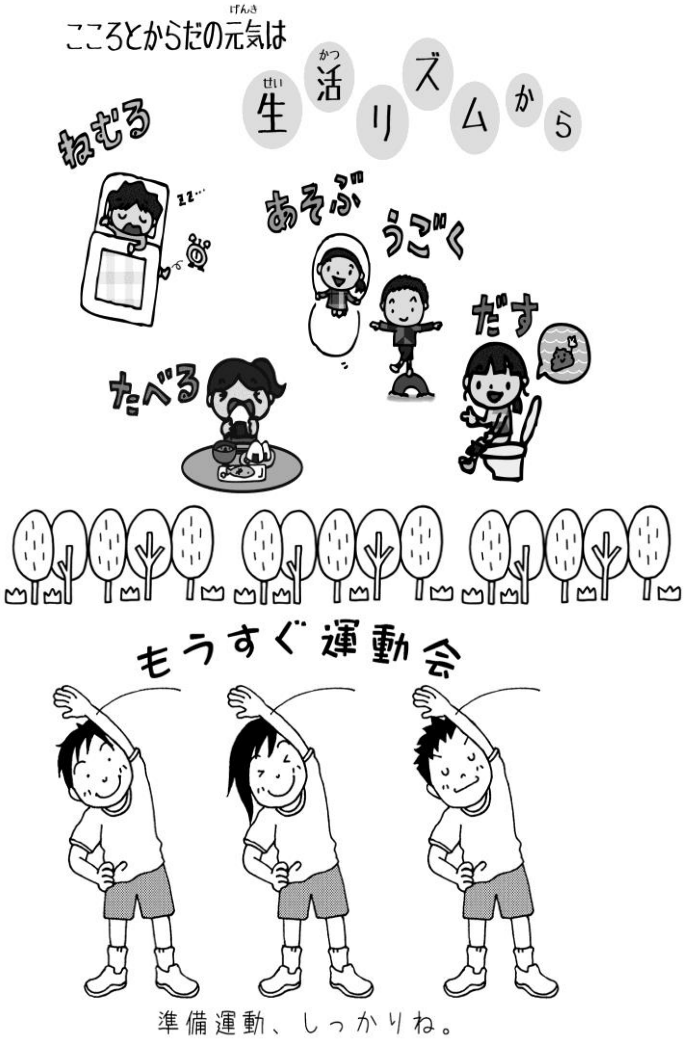
■６／８（水）健康相談　希望者と内科検診欠席者が対象　１３：１５～

「水泳前健康調査及び健康相談のお知らせ」の用紙を後日配布します。校医による健康相談を希望する場合は用紙に相談内容を書いて ６／１(水)までに学級担任に提出してください。

～～運動会の練習がはじまっています～～

５月 28 日の運動会に向けて、練習が始まっています。けがなどに注意して自分の力を十分に発揮してほしいと思います。今後練習が続くと疲れがたまることも予想されます。そのためにも睡眠は十分にとり体調をととのえてほしいと思います。

運動会に向けた体調管理

〇必ず朝食を食べて登校する
〇練習後に手洗い・うがいをする
〇水分補給を十分にする
〇夜は早めに寝る
〇手足のつめを切る
〇足に合った靴をはく

～～健康診断で受診をすすめられた人は、早めにお医者さんへ行きましょう～～