

# ほけんだより

令和5年5月2日発行  
練馬区立光が丘第二中学校

## 5月 定期健康診断日程

1年生と3年生の内科検診は4月中旬に行いました。

月	日	曜	内容	対象者	開始時間	備考
5	16	火	尿検査2回目	未提出者 該当者	8:45まで	各自、保健室に提出する。
	18	木	内科検診	2学年	8:45	体育着登校、半そで・ハーフパンツを忘れずに。
	26	金	尿検査3回目	未提出者 該当者	8:45まで	各自、保健室に提出する。

全ての定期健康診断の結果は、個人ごとに印刷したものを1学期末にお渡しします。

**熱中症を防ごう!** 5月は急に日射しが強くなり、気温が高くなる日があります。体が暑さに慣れていないので、注意が必要です。



睡眠をしっかり  
とる



朝ごはんを  
食べる



水筒を持参してこまめに  
水分補給をする



体調が悪くなっ  
たら、すぐに周りの人  
に伝える



学校生活ではマスクの着用は求めません。

マスクを着用したまま運動すると、十分な呼吸ができなくなるリスクや熱中症になるリスクがあります。体育の授業、運動会練習、昼休みに校庭で遊ぶときは、マスクを外すことを基本とします。



爪を切りましょう! 爪が長いと、思わぬことで爪が割れたり、はがれたり、痛い思いをします。また友達を傷つけてしまうこともあります。保健委員会の活動として定期的に爪検査を行います。