

ほけんだより

令和6年5月7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2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	時間	備考
5	8	水	尿検査2回目	未提出者 該当者	8:25まで	各自、保健室に提出する。
	16	木	内科検診	3学年	8:45から	3年生は体育着登校 半そで・ハーフパンツを忘れずに。
	21	火	尿検査3回目	未提出者 該当者	8:25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月は急に日射が強くなり、気温が高くなる日があります。
今月末の運動会に向けて、本格的に練習が始まります。
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



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。