

ほけん だより

令和7年5月28日(水)
練馬区立関中学校
保健室

5月30日(金)は尿検査回収日です



2次検査・・・白色の回収袋

1次検査(未提出者)・・・青色の回収袋

⇒両方共、5月30日(金)の8:40まで

に保健室前のカゴに提出してください。

※2次検査の対象者には、5月22日(木)に担任からピンク色の封筒を渡しています。封筒内に検査用の容器が入っておりますので、ご確認ください。(sigfyでもメッセージを送っています)

※5月30日(金)に提出が出来ない場合は、6月6日(金)の8:25までに保健室前のカゴに提出してください。6月6日(金)は、回収締め切り時間が8:25です。締め切り時間が早くなっていますので、ご注意ください。(6月6日が学校で回収出来る最後の日です)

運動には体にいいことがいっぱい!

6月の運動会に向けて、関中学校では、運動会練習が本格化してきました。

運動が苦手な人もいます。ですが、運動には、健康に良いことがたくさんあります。

注目すべき「良いこと」は、「心」への影響です。イライラしたり、ストレスが溜まったりする人こそ、日常的に運動をしましょう。運動には、心を元気にする効果があります。

心の健康にも良い!!

ストレスを和らげる
効果がある

ひまん ぶせ
肥満を防ぐ

しんばい きのう たか
心肺機能が高まる

あつ さむ つよ
暑さ・寒さに強くなる

きんにく
筋肉がつき
ほね づよ
骨が強くなり

けがをしにくくなる

裏面に続きます。

熱中症を予防しよう！

保健委員会では、5月19日（月）から5日間、『水分補給キャンペーン』を実施しました。水筒持参の呼びかけに加えて、『乾杯タイム』を設定し、水分補給を習慣化出来るようにしました。キャンペーンが終わっても、水筒を持って登校し、こまめな水分補給を継続してください。

6月の運動会に向けて、運動量が増加し、心身の疲労も蓄積しています。そうしたときに気をつけてほしいのが『熱中症』です。体調不良時には熱中症のリスクが高まります。体調不良時には、無理に登校せず、自宅で休養をとり、回復してから登校をしてください。

熱中症の発生条件



こんな症状が出たら要注意！

