

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和3年5月6日

心と体は一体です



心が疲れたと感じたら、体を休めてみてね。

新緑が目鮮やかに映る、気持ちのいい季節になりました。学校生活では、新学期開始から1ヶ月が過ぎ、一段落したところでしょうか。

皆さんの体調はどうですか？そろそろ疲れが出てくる時期です。朝の健康観察をしっかりと行いましょう。ちょっと疲れがとれていないと感じる時は早めに休養をとるよう心がけましょう。

5月の保健目標：生活習慣を整えよう！

連休中は元気に過ごせましたか？

いつもと違う生活にリズムが乱れてしまったという人もいるかと思います。そんな時こそ、規則正しい生活を意識して生活してみましょう。休みの日でも、よく言われている「早寝、早起き、朝ごはん」のリズムを崩さないように生活することがポイントです。

生活習慣を整え、元気に学校生活を送りましょう！



◎◎明日、7日(金)は尿検査の回収日です◎◎

尿検査では腎臓病や糖尿病などの疑いがないかを調べます。

1 日時 配布：5月6日(木)

回収：**5月7日(金)**

★クラス・男女別にまとめて8：35までに保健室へ

2 提出方法

- 配布されたプリントをよく読み、回収日の早朝尿を採取し、容器に入れる。
 - ★ 今年度、容器が新しい物に変わりました。名前シールを所定の場所に貼り、提出用袋(青い袋)のまま、保健委員が回収する。
 - 保健委員は名前の確認を行い、名簿にチェックをしながら回収し、保健室に提出する。
 - ★ クラス名簿・回収用のビニール袋(ブルーとピンク)を各クラスに配布します。
 - ☆ 体調により7日(金)に提出できない人は、5月19日(水)の予備日に提出してください。
- 回収方法は1回目と同様、クラスでの回収となります。



<注意> 提出用袋に入れたまま、回収します！

