

OASIS

(ほけんだより) VOL.2

令和8年5月1日
松原第四中学校 保健室



夏のような暑い日がある一方で、上着が必要なくらい肌寒い日もあります。体調を崩していませんか？ゴールデンウィークの間は好きなことを積極的にして、心も体もリラックスするようにしてくださいね。

5月の保健行事

- 15日(金) 眼科検診(受けていない人)
- 18日(月) 内科検診(受けていない人)
- 20日(水) 耳鼻科検診(全学年)
- 21日(木) 歯科検診(3年生)
- 28日(木) 歯科検診(2年生)
- 29日(金) 尿検査2次(1日目)
- ※尿検査2次(2日目) 6月3日(木)

※ 6月は、心臓検診2次、歯科検診(1年生)、歯科検診予備日があります。



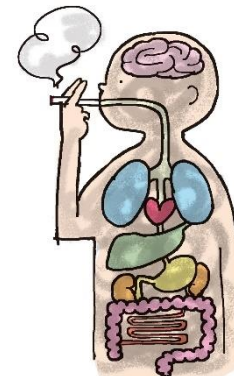
からだ・こころ 疲れていませんか？



緊張が続いた4月が終わります。新しい生活に慣れる一方、今までの疲れがどっと出やすい時期です。今までよりも朝起きることがつらい、なんだかぐっすり眠ることができないといった感覚、症状は出ていませんか？

ゆっくり休む、趣味を楽しむ、好きなものを食べる、お風呂にゆっくり浸かる・・・リラックス方法は一人ひとり、様々ありますが、それでも「疲れがとれない、気持ちが楽にならない」というときは、誰かにゆっくり話を聞いてもらうことで解消できることもあります。保健室で相談するのもOKです。カウンセラーの先生とお話をするのも良いかもしれませんね♪

5月31日は世界禁煙デー ～あなたがタバコを吸ってはいけない理由～



有害物質が多く体に悪影響



20歳未満の喫煙は法律で禁止



依存症になる危険性

保護者の方へ

4月は問診票等の提出にご協力いただき、ありがとうございました。

歯科検診、心臓検診については、受検者全員に結果をお知らせします。視力・聴力検査、内科検診、眼科検診、尿検査、耳鼻科検診につきましては受診が必要な生徒に受診勧告書をお渡ししています。(受診勧告書が届いていない場合は「異常なし」です。)学校の健康診断はスクリーニング検査です。受診されて異常がない場合もあるかもしれません。ご理解いただき、受診されましたら受診報告書を担任までご提出ください。

夏が近づいています

急に気温が上がりだすこの時期は、体が暑さに慣れていないため熱中症になる危険性が高まります。体育がある日はもちろんですが、毎日水筒を持ってきてください。特に部活動中はこまめに水分を摂取し、熱中症を予防しましょう。睡眠時間をしっかり確保することも元気に過ごす秘訣ですよ。

