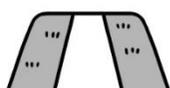


ほけんだより

5月

R4.5.23

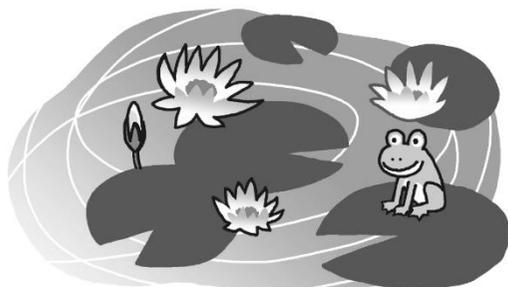
三刀屋中保健室



新学期が始まり、約1か月がたちました。新しい学校、学級にもそろそろ慣れてきたころではないでしょうか。“5月病”といわれるように、この時期は体調を崩しやすい時期です。少し緊張もほぐれ、心配なこと、気になること等、あるかもしれません。無理をせず、ゆっくり休む（睡眠をとる）こと、誰かに相談してみることも等してみてください。

スクールカウンセラーさんのお知らせ

今年度も、西留カウンセラーさんが水曜日に学校に来てくださいます。友達のこと、家族のこと、勉強のこと、自分の性格のこと・・・日々の生活の気になることをカウンセラーさんと話をしてみませんか？“相談”とかまえず、“ただ話がしたい”ということでもいいですよ。



話すだけで気持ちが楽になることもあります。

担任の先生、または担当（廣田）まで声をかけてください。

心と体は一体です

心が疲れたら、まずは体を休めてみよう



急な暑さに^{ようじん}ご用心^{かんたん} 寒暖の差が大きい^{おお} この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

健康診断に関するお知らせ

身体測定等、学校の保健に関する行事が少しずつ始まっています。今年度は歯科、耳鼻科、眼科、心電図検査、内科（1年）の検診については、新型コロナウイルス感染症の流行により2学期以降に延期されることとなりました。（これは雲南市内の小中学校全てです。）

健康診断の結果



必ず、即確認！

今週は、3年内科検診(5/18)、尿検査(5/19)があります。尿検査については、前日に配布する保健だよりでくわしくお知らせします。