

開校50周年記念

春日部市立春日部中学校 保健室 平成29年5月2日

新年度が始まり、早くも1ヶ月が経ちました。みなさん、新しい学年・クラスには慣れましたか？新しい環境で過ごした1ヶ月、緊張したことも慌ただしく過ごした日々もあり、身体はみなさんが思っている以上に疲れがたまっていると思います。ゴールデンウィークを上手く活用し、しっかりと身体を休めてくださいね！

5月のメディカルチェック

- 8日・18日 歯みがきチェック
- 12日・24日 ツメチェック

思いあたる人はいませんか？



4月 → 5月GW → GWのあと

まずは生活リズムを見直そう！



5月の保健目標

- 生活リズムを整えましょう
- ・早寝、早起きを心がけましょう
- ・朝ごはんをしっかり食べて体育祭に望みましょう

水筒もきれいに！

お弁当をもってレジャーに出かけたくなる季節ですね。また、これからは熱中症予防のため、こまめに水分をとることも欠かせません。そんなときにかつやくするのが「水筒」です。いつも清潔なものを使用したいですが、正しいお手入れの方法を知っていますか？

〈水筒のお手入れのポイント〉

- ・使い終わったら、その日のうちに洗う。
- ・食器用洗剤とやわらかいスポンジ（長い柄がついたものが便利）で洗う。
- ・フタやゴムパッキンもはずして洗う。
- ・洗い終わった後は水を切って、しっかりと乾燥させる。

引き続き実施中！

今月の健康診断



□ 運動器検診



□ 心電図検査



□ 尿検査



□ 眼科検診



□ 歯科検診

けんこうしんだん
【健康診断】
ちりょう「治療のおしらせ」をもらったら

〇〇病院

はやめにお医者さんにいきましよう

日	曜日	項目	対象者	会場	時間
9	火	眼科検診	全学年	格技室	13:30~
10	水	尿検査1次	全学年	各教室で回収	8:40までに提出
		内科検診	3年5~8組	男子:第1美術室 女子:図書室	13:35~
11	木	尿検査1次 (予備日)	10日に出し 忘れた生徒	各教室で回収	8:40までに提出
		歯科健診	3年生	図書室	8:50~
26	金	尿検査2次	1次の陽性者	保健室へ提出	8:40までに提出
		心臓検診	1年生	図書室	13:30~

保健室からひとこと！

本校ではインフルエンザB型が流行しています。十分な休養、バランスの良い食事、適度な運動、そして手洗いうがいを心がけましょう。

インフルエンザにかかったら「出席停止」になります。欠席扱いになりませんので、健康の回復につとめてください。

