

5月 ほけんだより

河口湖南中学校
令和6年5月9日
保健室

桜の季節が終わり、気温も暖かい日が増えてきましたね。最近では、半袖短パンで過ごしている人も多く見かけます。5月でも熱中症になることがありますので、きちんと衣類の調節をし、自分で体調管理ができるようにしましょう。

さて、先月に引き続き、5月にも検診が沢山あります。予定を確認し、結果のお便りを貰った人は、早めに受診をするようにしましょう。

今月の保健行事

項目	月・日・曜日	時間	対象者	場所	校医名	服装・持ち物
血液検査	5月13日(月) 5月14日(火)	8時55分	2年生	保健室	医療センター	朝ごはん (おにぎり・パンなど)
眼科検診	5月23(木)	8時55分	全校	保健室	小林 Dr	前髪が長い人は ピンでとめるか 短く切ってくる
尿検査	5月27日(月) 5月28日(火) 5月29日(水)	朝	1年生 2年生 3年生	朝の会に クラスで 回収	医療センター	朝一番に 取った尿



保健室からの お知らせ



※受診のお便りをもらった人は※

4月に行った各種検診の受診結果について、医療機関への受診が必要な生徒には、お便り及び治療カードを配りました。病気は早く見つけて、早く治療することが大切です。行事や大会、コンクール等もありますので、早めの受診をしましょう。

【配布したお便り・治療カードの内容】

- 視力の治療カード(全学年)
- 聴力の治療カード(1・3年生)
- 歯科の治療カード(全学年)
- 内科の治療カード(3年男女・2年男女)

GW明け
体調不良者続出!?

自分の生活習慣を見直そう!!



コロナ禍での制限もなくなり、充実したGWを過ごした人も多いと思います。ですがその反面、「睡眠不足」や「朝食を食べない」などによる体調不良で、保健室に来室した生徒も多くいました。今の自分の生活習慣を見直してみて、当てはまる項目にチェックをしてみましょう!そして、どうすれば学校生活が快適に送れるか、考えてみましょう!

- 睡眠時間は6時間以下である
- 寝坊・遅刻をしてしまう
- 日付が変わってから寝ている
- 部活や体育以外で運動をしない
- スマホやゲームのやりすぎで親に怒られる
- 1週間で1日3食食べない日の方が多い
- 食事以外の間食が多い

2つ以上当てはまっている人は、どうすれば改善できるか考えてみましょう!

