

# ほけんだより5月

町田市立南大谷中学校 令和7年4月30日

## 今月の健康診断の予定

☆ 5月1日(木) 内科検診(3年生、2-3、2-4、前回欠席者)

- ・3年生、2-3、2-4の生徒はジャージ登校。
- ・髪の毛が長い人は結んでおきましょう。

☆ 5月8日(木) 尿検査1次追加 ※中間テスト1日目です。忘れないでね!

- ・前回出していない人は、この日に必ず出してください。大切な検査です。

☆ 5月13日(火) 心臓検診(1年生他)

- ・1年生はジャージ登校。

☆ 5月15日(木) 耳鼻科検診(ひまわり、3年生、2-1、2-2)

5月29日(木) 耳鼻科検診(2-3、2-4、1年生、前回欠席者)

- ・当日は両耳が出るように髪を結ぶか、留めておきましょう。

まだまだ続くよ



健康診断

## こんな人はいませんか?

朝ごはんを  
食べる  
時間がない



朝は  
食欲がなくて  
食べられない



朝は食べる  
習慣がなく、  
用意されていない



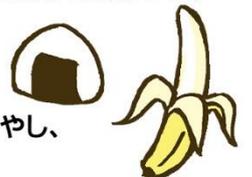
### 生活習慣を見直そう!

朝ギリギリまで寝ていれば、朝ごはんを食べる時間がとれません。また、夜遅い時間に何か食べれば、朝になっても食欲がわかないこともあります。もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。まずは朝起きる時間を早めることから始めてみましょう。



### 一品から始めてみよう!

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にできるかもしれないですね。慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。



体育祭の練習が始まります！  
自分の体を大切にしようね！



## 足や腰のその痛み…

原因の多くは、



**ストレッチ  
不足！**



ウォーミングアップ・クールダウン  
なめちやいけないよ——っ！

## 身のまわりの清潔を保とう！

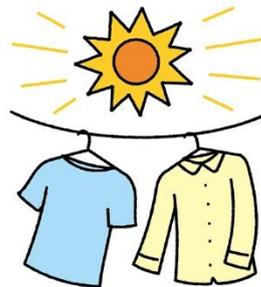
こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服  
を選んで、急な気温  
の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオ  
ルを持ち歩いて、汗の  
しまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ば  
む季節。下着やジャ  
ージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗  
の吸収もよく衛生的  
で気分もよいね。

### 保護者の皆様

健康診断に必要な書類の記入と提出にご協力いただき、ありがとうございます。7月の三者面談にて、すべての健康診断の結果（「定期健康診断の記録」）をお渡しいたします。受診をお勧めする場合は「健康診断（検査の項目）結果のお知らせ」を順次お渡しいたしますので、ご確認をお願いいたします。

### 返却済みの健康診断結果のお知らせ

歯科	検診を受けた生徒全員。 下の表に○がついている場合は、受診をお勧めします。
聴力	聞き取りづらい音があった生徒。
眼科	受診を勧める生徒。

健康診断当日にお子様欠席をされている場合は、身長・体重・視力・聴力は学校で、学校医による検診は病院にて受けることができます。病院で受ける場合は欠席者にお知らせを渡していますので、内容をご確認の上、必ず受診していただきますようお願いいたします。

お子様の健康に関することで心配なことや気になることがありましたら、学校までご連絡ください。