

ほけんだより

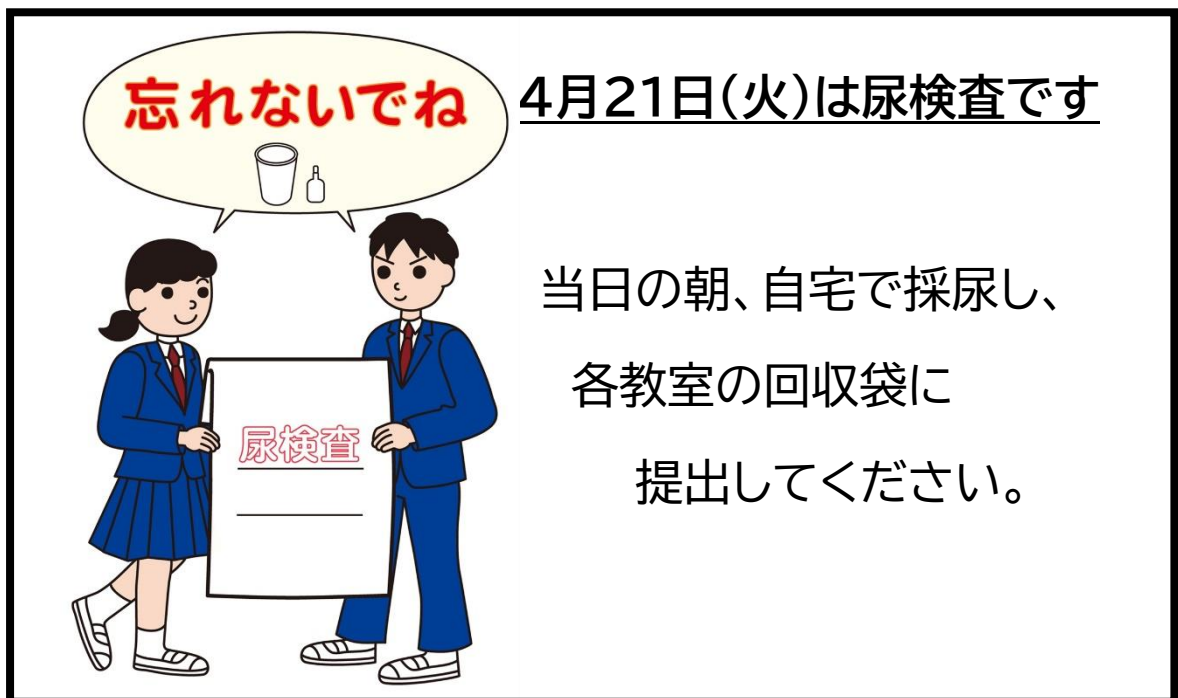
NO. 3

令和8年4月20日

町田市立南大谷中学校保健室

新しい生活が始まり、2週間がたちました。一日一日が新鮮で、あっという間に過ぎていってしまいました。4月後半は、急に暑くなる日もあります。ここ数年は、暑くなる日が早まっているように感じられます。体育祭の練習もはじまりますので、暑くなりそうな日は、水筒(麦茶・スポーツドリンクも可)やタオル、帽子を忘れずに持ってきてきましょう！！

まだまだ検診が続きます！1年間元気に学校生活を送るために大切な検査です。欠席してしまった場合も受けられますので、必ず受けましょう。



忘れないでね

4月21日(火)は尿検査です

当日の朝、自宅で採尿し、
各教室の回収袋に
提出してください。

4月21日に欠席や月経などで提出ができない場合には、5月8日(金)に提出してください。

二次検査は、5月22日(金)28日(木)です。

こまめな給水を

暑い中、活動をすると水分とともに塩分も失われます。
熱中症予防の合言葉は、「こまめに ひとくちのもう」です。
運動前に「ひとくち」 授業前に「ひとくち」のみましよう。



【簡単なスポーツドリンクの作り方】

水…500ml

砂糖…大さじ3

塩…1.5g

レモン汁…お好みで

家で作ることも

できます

こころ

そうだん

心のモヤモヤ相談

ケンカした友達と仲直りしたい、なかなか身長が伸びなくて不安、将来のことを考えると不安でたまらない…。誰でもそんな気持ちになることはあります。不安になったり、悩んだり、落ち込んだりするの、あなただけではありません。

もし気になることがあったり、どう解決していいかわからずモヤモヤしたりすることがあったら、ぜひ保健室へどうぞ。不安や悩みを話すだけでも、心は軽くなります。話しているうちに解決のヒントが見つかるかも!?

自分自身のSOSに気づいたあなたはえらい! 自分の心と体の健康を守るのは、あなた自身です。

