

# ほけんだより

# 5月



健康診断継続中

町田市立南大谷中学校 令和6年5月2日

## 今月の健康診断の予定

### ☆ 5月7日（火）尿検査1次追加

- ・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。
- ・事情がある場合は、22日（水）の2次検査の日に出せます。担任の先生か、保健室の先生まで連絡してください。

### ☆ 5月16日（木）内科検診（ひまわり学級、1年生、2-1、2-2）

1年生全員面談

色覚検査（1年生希望者）

- ・ひまわり学級、1年生、2-1、2-2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25日（土）、27日（月）心臓検診

- ・4月の検診に欠席した人は、この日に町田市役所で受けることができます。手紙を渡しますので、保護者の方と一緒に行ってください。



良い生活リズムを作ろう！  
自分の体を大切にしようね！



# 見逃さないで！ ストレスのサイン



朝、起きられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

元気が出ないときは、身近な大人の人（おうちの人や担任の先生、学年や部活の先生、保健室の先生など）に相談してね！

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

## 急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

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。順次お知らせをいたしますので、ご確認をお願いいたします。

返却済みのお知らせ

- ・視力検査…裸眼または矯正視力がB以下の人にお知らせを渡しています。
- ・眼科検診…治療が必要な人のみ渡しています。

身長と体重は健康診断終了後、全ての結果と一緒にお知らせします。

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、歯科と眼科は病院にて受けることができます。歯科と眼科は欠席者にお手紙を渡していますので、内容をご確認の上、受診していただきますようお願いいたします。

しっかりチェック！

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。

