



みなさんゴールデンウィークは楽しく過ごせましたか？家でゆっくりと過ごした人、気分転換に外へ出かけた人、楽しみ方はそれぞれあると思います♪5月は爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。学校行事もこれから増えていくので、心身のためにも正しい生活習慣を心がけましょう！

健康診断の日程

項目	日付	時間	対象学年
心臓検診	5月10日(水)	9:00～	1年生のみ
内科検診	5月12日(金)	13:30～	3年1～3組
	5月15日(月)		3年4組+1年1,2組
	5月19日(金)	9:00～	菜の花+1年3～5組
耳鼻科検診	6月28日(水)	9:00～	2年生
	6月29日(木)		1,3年生 (2年希望者)
尿検査二次 (一次予備)	5月30日(火)	朝の会までに 教室で回収	全学年
	6月12日(月)		



～治療勧告書について～

終了した健康診断の結果によって治療勧告書を配付することがあります。治療勧告書もらった際には医療機関にて受診をしていただいたのち、すみやかに学校へ治療報告書のご提出をお願いいたします。



5月は新しい環境や友達に緊張をした4月の疲れが現れやすくなります。自分の体調と相談をして、無理なく過ごすことが大切です☆



好きなことをする



何もしない時間を作る



が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。