



令和6年5月1日
柏市立風早中学校
保健室

新学期が始まってから1か月が経ちました。特に疲れが出やすい時期です。思っている以上に体や心は疲れているかもしれません。たまにはゆっくり休んで、エネルギーチャージをする時間を取ってくださいね。

さて、今月は体育祭があります。水筒やタオルを忘れないようにしましょう。爪を切るのも忘れずに！



体育祭を安全に行うために…

今年度は5月に体育祭が実施となりました。5月は体が暑さに慣れていない時期で、熱中症の危険があります。思い出に残る体育祭にするために、以下のことを意識してみてください。

- ★ 7時間以上の十分な睡眠をとる。
- ★ 少しでもいいので、朝食を必ず食べる。
- ★ 朝の健康観察をしっかり行い、体調が悪い時は無理をしない。
- ★ 水分補給用の水は多めに持ってきて、こまめに水分補給を行う。
- ★ 帽子をかぶる。
- ★ 準備運動をしっかり行う。特にケガが多い足首と指のストレッチは念入りに！
- ★ 少しでも具合が悪く感じたら、近くの先生に伝える。



この学校のセクハラ相談員は、**教頭先生と養護教諭の長尾**です。なにか困ったことがあったら、用紙に記入し、保健室前にある銀色のポストの中に入れてください。もちろん、直接相談も受け付けます。一人で抱え込まず、相談してくださいね。

5月31日は世界禁煙デー！！

タバコには
こんな**危険**が
あります



がんなどの病気の原因になる

タバコの煙には、がんの原因になる有害物質が70種類以上含まれます。心臓病などの重大な病気にもつながります。

依存性がある

ニコチンには依存性があり、一度喫煙の習慣ができると、体に悪いとわかっていてもなかなかやめられません。

周りの人の健康も害する

タバコの先から出る煙や喫煙者が吐いた息にも、大量の有害物質が含まれます。周りの人の健康も害してしまうかもしれません。

5月の予定

○尿検査：一次 5月 1日(水)、一次予備 5月7日(火)
二次 5月23日(木)、二次予備 6月7日(金)
★持ってきた尿は、忘れずに朝のうちに提出してください。

○眼科検診：5月2日(木) 9:00～

○内科検診①：5月21日(火) 13:20～

※この日の対象は、ゆりの木、2年生、1-1、1-2です。

※正確な検査・診察のため必要に応じて、医師が体操服や下着をめくって視触診したり、聴診器を入れたりする場合があります。ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

保護者の方へ

だんだんと暑い日が多くなってきました。暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になる危険があります。体育祭練習も始まりますので、水筒とタオルを持参するよう、ご家庭でもご指導をお願いいたします。