

ほけんだより

平成28年
皆野中学校
保健室
5月6日
NO.3

新緑が目にあざやかに映る季節になりました。5月はちょうど新しい学年やクラスに慣れてホッと一息つくことができるのではないのでしょうか。その反面、体は疲れが出てきます。疲れを残さないように睡眠を十分に取しましょう。



疲れてしまったら...

疲れると体調をくずしやすくなります。特に1年生は部活も本格的になり、だいたい疲れてくると思います。自分は大丈夫だと思っている人も進んでリラックスするように心がけましょう。



手を洗ってもハンカチがない。鼻をかむにもティッシュペーパーがない。つめを長く伸ばしている。鼻をかむのにトイレットペーパーを使っている人はいませんか？
手を洗ったあと、服でふいている人はいませんか？
つめが長すぎると時には凶器になる場合があります。ケガの防止のためにも、つめは短く切っておきましょう。

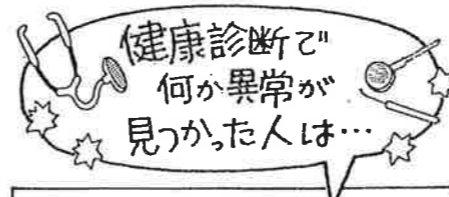
健康診断の結果より — 平均 —

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	153.1	152.1	46.7	45.2
2年	158.2	155.5	46.4	49.5
3年	165.7	155.6	53.1	50.5



健康診断 5月の予定

検査項目	日	時間	対象学年
尿検査二次	5 / 17 (火) 18 (水)	朝の会終了後、各自で保健室に提出	一次検査陽性者 および未提出者
眼科検診	5 / 18 (水)	10:00 ~	1年生
耳鼻科検診	5 / 19 (木)	10:40 ~	1年生
内科検診 (結核検診を兼ねる)	5 / 24 (火) 25 (水) 31 (火)	13:40 ~ 13:40 ~ 13:40 ~	3年生 2年生 1年生



健康診断で何か異常が見つかった人は...
家の人にきちんと報告しましょう。
(結果のお知らせをプリントにしてお届けしますので、必ず見せるようにしましょう。)

『受診のおすすめ』をもらったら、受診報告書を保健室に提出してください。

『受診のおすすめ』をもらった人は、早めに病院へ行って診てもらいましょう。
特に歯医者は健康診断後は混みますので、予約だけでも早くとるようにしてください。

