



令和 6年 5月 1日

金沢錦丘中学校
保健室
No.2

健康診断 まだまだ 続きます

- ★ 4月の尿検査で出せなかった人は5月14日に必ず出しましょう。
- ★ 封筒や容器をなくしてしまった人は保健室に取りに来てください。
- ★ 提出場所は2F中央階段前です。登校したらすぐに提出してください。
- ★ どちらの日程にも提出場合は、予防医学協会に直接提出してください。(6/30まで)



月	火	水	木	金
4月29日	4月30日	5月1日 内科検診 2年	5月2日	5月3日
5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日
5月13日	5月14日	5月15日 歯科検診 1年	5月16日	5月17日
5月20日	5月21日 尿検査1・2次 対象者	5月22日	5月23日	5月24日 耳鼻科検診 1年
5月27日	5月28日	5月29日 尿検査2次 対象者 歯科検診 2年	5月30日	5月31日

* 5・6月は、健康診断が続きます *

- 事前に担任の先生から説明される検診の仕方についての約束を守り、正しく検診を受けましょう。
- 健康診断は、1年に1度、校医さんとしっかり向き合えるチャンスです。不安に思っていること、気になることがあれば、検診時に校医さんに相談してくださいね。
- 検診後は、疾病の疑いがある生徒にのみ結果のお知らせをしています。むし歯など、病気が見つかった人は、早めに病院へ行き、夏休みまでに治しましょう。特に、視力低下も油断禁物。困ってないから…と放置せず、定期受診をおすすめします。

健康診断の結果をお知らせします



体は健康だった？

どれくらい成長した？

おうちの人と一緒に確認しましょう。

「受診のおすすめ」をもらった人は、
早めに病院へ。

5月8日(水)は、スポーツフェスティバルです



- ①けがをしたり、体調が悪くなったら、本部近くにある**救護エリア**へ来てください。
- ②当日は、日差しが強くなったり、風が出てきて寒くなったり、気候の変化が予想されます。**体調に合わせて衣服の調節**をしましょう。
- ③遠足の時に「お茶がなくなった」という声が多くありました。自分に**必要な水分を準備**してください。
- ④お弁当も、日差しを考慮して保冷剤などを入れてくると安心です♪



「5月に熱中症???'と思うかもしれませんが、暑さに慣れていないこの時期、特に注意が必要です!!
体調を整えたり、備えておけば熱中症は予防できます。
スポーツフェスティバルを存分に楽しむために、自分で考え、準備&対策をしていきましょう!!

ケガの防止のために注意してほしいこと

ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



準備運動やクールダウンを念入りに行う



無理せずに適度な運動と休養を心がける



ストレッチやマッサージで疲労を和らげる



その日の自分の体調をしっかり意識する



新年度の環境の変化や、人間関係による疲れ・ストレス。
その影響が5月ごろから現れやすくなります。

○身体的な症状

頭痛、腹痛、食欲不振、朝起きられない、なかなか寝つけない

○精神的な症状

やる気が出ない、不安、あせり、イライラ

これらを解消するには、リラックスが大切。
自分が「こうするとほっとするな」という方法で、
心とからだを労わってあげてくださいね。



心もからだも休ませて