

ほっけんだより5月号

立花中学校保健室



朝ごはん + 朝飲み物を摂ろう！！

忙しい4月も終わり、あっという間に5月になりました。修学旅行や部活動の疲れがでていませんか？保健室にも頭痛や吐き気などの体調不良で来室する人が増えています。

元気に学校生活を送るためには「朝ごはん」がとっても大切です！！
「時間がなかった…」「食欲がない…」と言う人もいますが、少しでもいいので、お腹にも頭にも栄養をあげてくださいね^^



また、忘れがちなのが飲み物です！！人間は寝ている間にコップ1杯分の汗をかいているので、朝の身体はカラッカラ。牛乳、お茶、ジュース、お味噌汁、スープなど、コップ1杯以上の飲み物を飲んでくれるように心がけましょう。朝の飲み物は熱中症予防や便秘予防にもなりますよ^^

まだまだ続くよ、健康診断

内科検診でとっても静かだった3年生！！

身体測定がスムーズだった2年生！！

心電図検査では急いで着替えて協力してくれた1年生！！

4月の健康診断では、みんな協力してくれてありがとう^^健康診断はまだまだ続きます！！



| 日時 | 検診 | 場所 | 注意事項・持ち物 |
|--------------|-------------------------|------------------------|--|
| 5月11日 (水) | 尿検査2次 | | 対象の人は忘れないよう、朝一番で健康管理委員に提出しましょう！！ |
| 5月12日 (木) | 3年 歯科検診 (全クラス) | 1 年会議室 | 9：00からはじまります。朝ごはんを食べた後しっかり歯磨きをしてきましょう。 |
| 5月17日 (火) | 2年 内科検診 (予定1, 2, 3組) | 1 年会議室 (男) 視聴覚室 (女) | 体操服が必要です。13：30からはじまります。先生にあいさつをしましょう。 |
| 5月19日 (木) | 2年 歯科検診 (全クラス) | 1 年会議室 | 9：00からはじまります。朝ごはんを食べた後しっかり歯磨きをしてきましょう。 |
| 5月20日 (金) | 2年 内科検診 (予定4, 5組) | 1 年会議室 (男) 視聴覚室 (女) | 体操服が必要です。13：30からはじまります。先生にあいさつをしましょう。 |
| 5月27日 (金) | 尿検査2次予備日 | | 対象の人は忘れないよう、朝一番で健康管理委員に提出しましょう！！ |

※ 2年生の内科検診では運動器の検査も行います。異常がない人にも「管理不要」と書かれたお知らせが出ます。

