

# ほけんだより 5月

新年度が始まり、約1ヶ月がたちました。新しいクラスにも慣れ、緊張がとれる5月は疲れがでて、体調を崩しやすくなったり、怪我が増えたりする時期です。「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、生活リズムをきちんと整えて、5月も元気に過ごしましょう。

## <5月の保健目標> 病気の治療をしよう

5月もまだまだ健康診断が実施されます。各健康診断が終わり次第、治療や検査が必要な人を対象に「治療勧告書」をお渡しします。「治療勧告書」をもらったら、時間を見つけて、かかりつけのお医者さんに診てもらおうようにしましょう。

## 5月の健康診断の日程

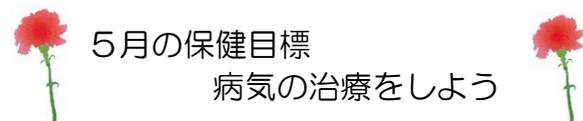
5月11日(木)	耳鼻科検診 	全学年	耳の掃除をしてきてください。 *髪の毛の長い人は、耳に髪の毛がかからないようにしてきてください。
5月16日(火)	尿一次検査	全学年	朝一番の尿を採り、忘れずに持ってきてください。
5月25日(木)	尿一次検査 予備日	該当者	1, 2年生の前回未提出者 *3年生は修学旅行のため、前回未提出者は、別日の提出となります。

### <3年生のみなさんへ>

尿一次検査に提出していない人は、  
6月 1日(木)に提出してください。



令和5年5月2日  
流山市立東深井中学校



## 熱中症に注意しよう!

4月の後半から気温の大幅な上昇がみられる日が出てきました。夏はまだ先ですが、体が暑さに慣れていないこの時期に、熱中症になる人が多くいます。熱中症にならないように、しっかりと対策をしましょう。

① こまめに休憩をとる 	② こまめな水分・塩分補給をする 	③ 帽子をかぶり、直射日光を避ける 
--	---	--

### <東深井中の熱中症対策>

- ① 水筒とは別に、水分補給のためのペットボトル飲料を持参してもよい。(中身は、水・お茶・スポーツドリンクのみ)
- ② 帽子の着用・日傘を使用してもよい。
- ③ 運動時にはマスクを外すように声をかける。
- ④ WBGT(暑さ指数)計を使用し、適切な対応をする。

### <みなさんの元気な挨拶と笑顔から・・・>

「おはようございます!!」朝学校に来ると聞こえてくる、生徒のみなさんの元気な挨拶と笑顔。また、校舎内ですれ違つと、元気に挨拶してくれる、みなさん。「今日は元気が出ないなあ」と思っている日でも、「今日も一日がんばるぞ〜!」と、みなさんの挨拶と笑顔から、毎日元気パワーをもらっています。元気な挨拶と素敵な笑顔には人を元気にする魔法の力があると思います。元気な挨拶と笑顔に感謝しています。

