

# ほけんだより 5月

R3. 5.10  
高崎中学校保健室

新学期がスタートしてから1ヶ月が経ちました。新しい環境に慣れてきた5月は心と体の疲れが出やすい時期です。音楽聞いたり、お風呂にゆっくり入ったりする等、自分の好きなことをしてリラックスしましょう。

宮崎県でも新型コロナウイルス感染者が増えています。引き続き各々での感染対策をしっかり行ってください。熱がある場合や、体調が悪い時は無理をせず、お家でゆっくりしましょう。学校を欠席する場合は、必ず学校に連絡をするようお願いいたします。

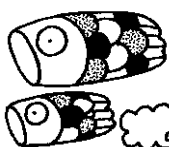


## 今後の健康診断について

	1年	2年	3年
心臓検診	5/11(火)		
歯科検診	【1の1】5/11(火) 【1の2】5/20(木)	5/20(木)	5/11(火)
耳鼻科検診	5/14(金)		
尿検査	5/20(木) 一次 全学年		
内科検診	5/18(火)	5/24(月)	5/31(月)
眼科検診	6/11(金) 1年生 ※2・3年生は対象者のみ		

### 【事前準備するもの】

- 心臓検診(1年生) … 体育服 バスタオル(男子1枚、女子2枚) 忘れずに持ってくること!!
- 歯科検診(全学年) … 給食後、丁寧に磨く。
- 耳鼻科検診(1年生) … 前日に耳掃除をする。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。



<p>睡眠時間を十分とっていますか?</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか?</p>	<p>適度にからだを動かしていますか?</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にっていますか?</p>
------------------------	---------------------------	-------------------------	----------------------------