

保健だより 5月



令和8年5月1日 大田市立志学中学校 保健室

健康診断が続きます！

今月も健康診断があります。注意事項をよく読んでおいてください。

	日にち	注意事項
内科検診 ＊運動器・結核検診を 兼ねる	5/20(水)	・体操服着用。 ・本校の学校医さんは、「聴診（心臓音を聴く 検査）」では、体操服の上から聴診器を当て られます。 ・運動器検診（骨や筋肉の状態を調べる検 査）も行います。学校医さんが、背中などを触 って調べる「触診」が行われます。

プライバシーに配慮して
くださっています！

健康診断結果通知を配付しました

今日、4月に行った健康診断の結果通知を配付しました。

視力検査は、視力が B 以下だった人にのみ配付しています。眼科検診と耳鼻科検診、聴力検査は、全員異常がみられなかったため、結果通知の配付はありません。

体の状態や成長のスピードには個人差があります。友だちと比べることはせず、自分の体の様子を確認してください。

また、保健室ではいつでも身体測定をすることができます。身体測定シーズン以外で自分の成長を確かめたいときは、養護教諭に声をかけてくださいね。



～お風呂のススメ～

新年度がスタートし、1か月が経ちました。新体制の部活動も立ち上がり、チーム志学の勢いがさらに増しそうですね。楽しく過ごす一方で、新生活の疲れから体調を崩す人もいます。

湯舟にしっかり浸かると、心身ともにリラックスできます。ゴールデンウィークはいつもより時間があると思います。のんびりとお風呂タイムを設けてみてはいかがでしょうか。



そろそろ始めましょう、暑熱順化^{しょねつじゅんか}＊

ここ数日、肌寒い日が続いていますが、近年、6月にはぐっと気温が高くなっています。

まだ暑くなりすぎていない5月から、熱中症にならない体づくりをしておくといえます。暑さに体を慣れさせることを「暑熱順化」と言います。少しずつ暑熱順化を始めておきましょう。

家でストレッチなどの
運動をする



湯船にゆっくりつかる



少しずつ
汗をかくのが
ポイント！

保護者のみなさま

本日、4月に行った健康診断の結果通知をお配りしています。疾病または異常の疑いがあったお子さんは、早めの受診をお願いします。また、受診後は受診報告書をご提出ください。何かとお忙しい時期とは思いますが、よろしくお願いします。