

# ほけんだより

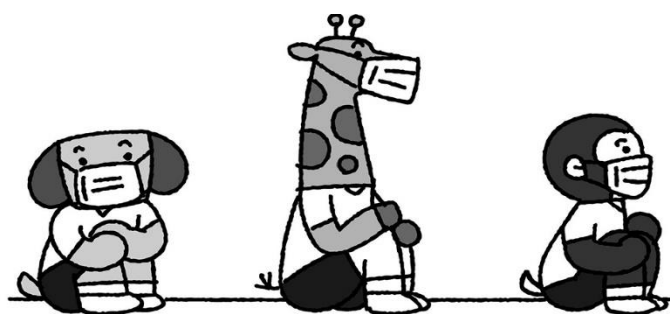


令和3年5月6日  
船橋市立行田中学校  
保健室

新学年となり、1ヶ月が経ちました。皆さん新しい学年・クラスには慣れましたか？ゴールデンウィークが終わり、新しい学年になれてホッとするこの時期は今までの緊張が緩み、けがが増えたり、疲れが出やすい時期です。規則正しい生活を心掛け、毎日元気に過ごしましょう。

## 校医さんによる検診が始まりました!!

4月のほけんだよりでもお知らせしました通り、4月の後半から学校医さんの検診が始まりました。自分の体や健康について知ることのできる良い機会です。普段の生活習慣を振り返り、よりよい健康状態を保てるように心掛けましょう。



## 5月の健康診断の日程

日程	検診・検査	対象者	開始時刻	会場
5月07日(金)	尿検査2回目	陽性者・未提出者	08:45	保健室へ提出
5月12日(水)	内科検診	3年前半・1組	13:15	保健室
5月13日(木)	内科検診	2年前半	13:15	保健室
5月18日(火)	眼科検診	全学年	13:15	図書室
5月20日(木)	尿検査予備日	陽性者・未提出者	08:45	保健室へ提出
	内科検診	2年後半	13:15	保健室
5月26日(水)	耳鼻科検診	1年	10:00	保健室
	内科検診	3年後半	13:15	保健室



## 「生活リズム」大丈夫？

ゴールデンウィーク明けは心身の疲れが出やすい時期です。連休が続き、つい遅くまでゲームをしてしまったり、朝食や昼食を抜いたりしていませんか？

生活リズムが戻らないと...

「疲れやすい」、「イライラしやすい」、「集中力がなくなり、けがが増える」などの原因にもなります。規則正しい生活を取り戻すためにも、三食バランス良く食事を摂ること、適度な運動をすること、睡眠時間を確保することに気をつけて心も体も健康にしましょう！



## 爪伸びすぎていませんか？

今年度もハンカチ・爪チェックが始まりました。爪を伸びたままにしておくと、けがの原因になったり、相手を傷つけてしまうかもしれません。

毎月6のつく日（お休みの場合は休み明けの日）にハンカチ・爪チェックを行います。手の爪の長さは、手のひらから指を見て、指の先から爪が出ていないくらいがちょうど良いです。爪を伸びたままにしておくと、けがの原因になったり、相手を傷つけてしまう可能性があるため、定期的にチェックをしましょう！

足の爪も忘れずに！

## カバンの中に

### “プラス1”

