

ほけんだより

5月

伊勢崎市立赤堀中学校
令和6年5月1日



緑が美しい季節になりました。新しい学年・生活には慣れてきた頃でしょうか。保健室からも新しい環境で頑張っている皆さんのパワーを感じています。まだ慣れないという人も焦ることなく、自分のペースで毎日を積み重ねていきましょう。疲れを感じたときはゆっくり休み、心もからだも健やかに過ごせるといいですね



5月の保健目標：疾病の予防と早期治療に努めよう

健康診断の結果はどうでしたか？健康診断は病気がないかを調べることはもちろん、みなさんが自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会でもあります。病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。「受診のおすすめ」をもらったら、できるだけ早く病院でみてもらいましょう。

【5月の健康診断日程】・・・5月も健康診断が続きますので、休まず検診を受けましょう・・・

5月	7	火	13:30	内科検診・結核検診・運動器検診② (問診票あり)	1年	保健室(女子) 会議室(男子)
	9	木	9:00	尿検査①	全学年	保健室(回収)
	10	金	9:00	尿検査②	9日忘れ	保健室(回収)
	13	月	13:30	内科検診・結核検診・運動器検診③ (問診票あり)	2年	保健室(女子) 会議室(男子)
	14	火	13:30	眼科検診	全学年	保健室
	30	木	13:15	耳鼻科検診	3年	保健室
	31	金	9:00	尿検査③	再検査	保健室(回収)

・健康な体づくりのために

健康であるためには食事・運動・睡眠のバランスの良い生活習慣を心がけることが大切です。環境の変化から5月は疲れを感じやすい時期です。お休みの日でも正しい生活リズムで過ごすことを意識しましょう！

食べて実感！ 朝食の効果

「朝ごはん、食べてきた？」朝食を食べないことが“いいこと”のように誤解されていると感じます。朝食にはこんな効果があります。ぜひ食べて実感してみませんか。

- ◎脳にエネルギーが補給される
- ◎体温が上がり、体がしっかり動く
- ◎腸が刺激され、スムーズな排便に

