



新しい学年が始まって一か月が経ちました。1年生のみなさん、中学校生活のリズムに慣れましたか？2・3年生のみなさんは新しいクラスで楽しんでますか？5月はゴールデンウィークがあり、せっかく慣れてきた生活リズムが崩れてしまう人が多いようです。‘なんとなく体がだるい’‘気持ちがしんどい’などと調子を悪くしてしまう前に「生活リズムを整える」ようにしましょう。



5月の健康診断スケジュール

5月2日(火)	心臓一次検査(一年)	10:30~
12日(金)	尿検査一次 未提出者	
16日(火)	歯科検診(3年)	
26日(金)	歯科検診(2年)	
	尿検査二次	
30日(火)	歯科検診(一年)	
	尿検査二次 未提出者	



健康状態を知る
ために大切な検査
ばかりです。
休まず受けま
しょう！！

暑い日が増えてきます。
こんなことに気をつけましょう！！

衣服の調節

天気によって気温の変化が激しいです。調節しやすい服装を心がけましょう。



水分補給

晴れた日の昼間は、夏のような暑さになることもあります。こまめに水分補給をしましょう。



紫外線

紫外線の量は5月頃から急増します。夏とほとんど変わりません！



保護者のみなさまへ

☆健康診断の結果について

保健室では、4月より様々な健康診断を行っています。健康診断の結果、病気の疑いのある人には「結果のお知らせ」をお渡ししていますので、早めに専門医の診察を受け、その結果を担任までお知らせ下さい。(集団検診のため、疑わしいものはすべてチェックするという方法なので、「結果のお知らせ」が届いたから、かならず病気だということではありません。)

*健康診断のすべての結果は、学期末に「健康カード」でお知らせいたします。

*健康診断のことでご質問等がありましたら、保健室へ遠慮なくお聞き下さい。



☆日本スポーツ振興センター災害給付金について

学校でケガをして病院へ行った場合、日本スポーツ振興センター災害給付金の給付対象になります。(ただし、診療点数500点以上。健康保険証を使用して3割負担の場合、1500円以上。)

*担任やクラブ顧問、または保健室までお知らせください。申請書類をお渡します。

*発生から2年間申請がない場合は時効になりますので、ご注意ください。