

ゴールデンウィークはリフレッシュできましたか。新年度が始まり 1 か月が経ちました。新しいクラスでの学校生活に慣れてきた一方で、体や心の疲れが出やすい時期でもあります。生活リズムを整えられるよう、早めに布団に入って、十分な睡眠がとれるといいですね。

5月は気温も変化しやすく、日に日に暑さも増してきます。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症に注意が必要です。水筒を持参し、こまめな水分補給を心がけましょう。また、今のうちから暑さに強いからだづくりを始めて、これからの暑さに備えてください。

## 5月の保健目標 規則正しい生活をしよう

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



### 健康診断日程

5月	9日(木)	歯科検診	1年
	15日(水)	尿検査2回目	1回目未提出者・再検査者
		内科・結核・運動器検診	3年
20日(月)	内科・結核・運動器検診	2年	
6月	4日(火)	耳鼻科検診	抽出者
	5日(水)	尿検査3回目【最終】	2回目未提出者・再検査者
		内科・結核・運動器検診	1年
6日(木)	歯科検診	2・3年	

### ★健康診断の後は

健康診断で、何らかの所見があった人に、「受診のおすすめ」を渡します。もらった人は早めに受診をし、結果を担当の先生へ提出してください。