

ほけんだより 5月

令和5年5月1日
東京都立武蔵台学園
校長 金子 猛
担当 保健室



新年度が始まり、1か月が経ちました。元気に過ごしている人も、新しい生活で疲れてしまった人もいます。生活リズムに気を付けて心と体を休めることを意識しながら、過ごしましょう。



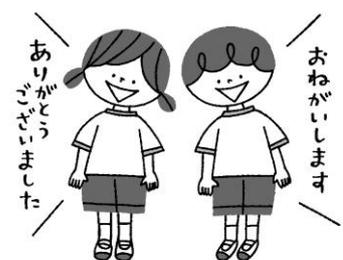
～5月の保健行事～

日時	学部・学年	行事
5月 2日 (火) 9:30～	高3	視力検査 
5月 10日 (水) 9:30～	中3	
5月 11日 (木) 9:30～	中1・2	
5月 12日 (金) 9:30～	小5・6	
5月 16日 (火) 9:30～	小・中学部	歯科検診 
5月 17日 (水) 9:30～	高等部	眼科検診
5月 18日 (木) 9:30～	小1・2	視力検査 
5月 19日 (金) 9:30～	小3	
5月 22日 (月) 9:30～	小・中学部	耳鼻科検診 
5月 23日 (火) 9:30～	高等部	歯科検診
5月 24日 (水) 9:30～	高1	視力検査
5月 25日 (木) 9:30まで	対象者	尿検査2次①
5月 26日 (金) 9:30まで	対象者	尿検査2次②
5月 31日 (水) 9:30まで	小4	視力検査

☆健康診断の結果お知らせについて☆

学校医の先生による検診、尿検査、心臓・結核検診の結果は、所見がある方・未受診の方に結果をお知らせします。所見がある方は受診していただき、お知らせの用紙を学校にご提出ください。すでに医療機関で管理中の方は、その旨をご記入の上、提出をお願いします。

※歯科検診（全学年）、視力（全学年）・聴力検査（対象学年）は全員に結果を配布します。



5月の保健目標：生活リズムを整えよう

まずは生活リズムから…

「寝る」「食べる」「動く」「出す」



①寝る
学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるように早めにふとんに入りましょう。朝起きられない場合は、睡眠時間が足りないかもかもしれません。



②食べる
朝食は一日の始まりのエネルギーのもととして、重要です。朝・昼・晩の3食を栄養バランスよくとりましょう。



③動く
外で遊ぶことやスポーツで体を動かすことは、成長を助けたり病気になりにくくしたりします。運動が苦手な人は、散歩やおうちのお手伝いなど、簡単なことから始めましょう。



④出す
排尿や排便は、体の中のいらぬものを出すという、私たちが生きるための大切なしくみです。がまんをすると、おなかが痛くなったり、病気につながってしまったりするので、我慢せずにトイレにいきましょう。

「今から」始めよう！ 紫外線対策

紫外線と聞くと、真夏や照りつける太陽を思い浮かべる人も多いと思います。しかし、一年を通してみると、もっとも紫外線が強くなるのは5月～8月にかけてと言われています。袖付きの長袖や帽子、体質に合った日焼け止めクリームで、紫外線対策をしていきましょう。



急な暑さに「ご用心」 寒暖の差が大きいこの時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔なタオルやハンカチでふこう



気温が高いときはこまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり紫外線避けよう