

ほけんだより



令和6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 1日 (水) 9:30~	小・中学部	歯科検診
5月 7日 (火) 9:30~	小3・4	視力検査 
5月 8日 (水) 9:30~ ※年度当初から変更あり	中1・2	
5月 9日 (木) 9:30~ ※年度当初から変更あり	中3	
5月10日 (金) 9:30~	小5・6	眼科検診
5月15日 (水) 9:30~	高等部	
5月16日 (木) 9:30まで	全校	尿検査2次①
5月17日 (金) 9:30まで	全校	尿検査2次②
5月20日 (月) 9:30~	小・中学部	耳鼻科検診
5月21日 (火) 9:30~	高等部	歯科検診
5月22日 (水) 9:30~	高1	視力検査 
5月28日 (火) 9:30~	高3	
5月29日 (水) 9:30~	小・中学部	眼科検診
5月30日 (木) 9:30~	小1・2	視力検査
5月31日 (金) 9:30まで	全校	尿検査最終日

☆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。



☆健康診断未受診について☆

未受診のお知らせを確認していただき、ご家庭で受診をお願いします。6月から始まる水泳指導には、内科・耳鼻科・眼科・尿検査・心臓（各学部1年生）・レントゲン検査（高1）が未受診ですと、参加できませんので、お早めの受診をお願いします。



がつ ほけんもくひょう せいかつ ととの
5月の保健目標：生活リズムを整えよう

ちよつとからだを動かすと汗をかいたり、朝や夜に薄着でいると少しひんやりと感じたりする日もあり、日々の寒暖差で疲れが出てくる人が増える時季です。

生活リズムを整えることは、体調管理の大事なポイントです。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動を心掛けましょう。そして、熱中症対策をはやめに始めて、体調に気を付けて過ごしましょう。



つかれる前に

ココロ やす
 心もからだも休ませて

せいかつ みだ
生活リズム 乱れていませんか？



きゅう あつ そな たいさく こころ
急な暑さに備えた対策を心がけよう

かんたん さがはげしい じき ねつちゆうしよう ちゆうい せいかつ
 寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



ぬ き ふくそう
 脱ぎ着のしやすい服装で、
 たいかんおんど ちゆうせつ
 体感温度を調節しましょう



きおん たか
 気温が高いときは
 まえ すいぶん ほ きゆう
 のどがかわく前に水分補給を



がいしゆつ ぼうし ひがさ
 外出するときは帽子や日傘で
 しがいせん
 紫外線をさけましょう