

保健だより5月号

第2号
2016年5月12日
久米島西中学校保健室

5月31日は世界禁煙デー♪

5月の保健目標 健康にいい生活リズムをつくろう



緑のさわやかな季節になりました。新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。5月は緊張がとけ、疲れがでたり、思わぬケガが増える時期です。体調管理をしっかり行い、元気にすごしましょう。

新学期疲れにならないために。。。意識して心と体をリフレッシュさせて

<p>1日に数分でも好きなことをする</p>	<p>いつでも笑顔で。とにかく笑ってみる</p>	<p>ゆるめのお風呂にゆっくりつかる</p>	<p>生活のリズムをみださない</p>
------------------------	--------------------------	------------------------	---------------------

5月の健康診断日程について

項目	期日	対象学年	場所
歯科健診	5月18日(水)	全学年	保健室
血液検査	5月23日(月)	全学年 (希望者)	保健室
内科・結核健診	5月24日(火)	3年生	保健室
	5月25日(水)	2年生	
	5月26日(木)	1年生	

晴れた日にキラキラ照りつける太陽は、もう夏だと主張しているようでもあります。

暑くなりはじめの時期は、からだ暑さに慣れていないため、調子をくずしやすいものです。いつも以上に、生活リズムや食事の内容に気を配り、体調が悪いときには、無理をしないようにしましょう。

梅雨時の生活。こんなところに気を配ろう

<p>体を清潔に。気持ちよく過ごそう</p> <p>湿気が多くベタ々季節... 突然の雨にうたわること...</p> <p>替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。</p>	<p>食中毒に注意しよう</p> <p>予防の基本は手洗いですが、 食べ物の消費期限や、 火の通り具合にも注意しよう。</p> <p>冷蔵庫を過信しない!</p>	<p>晴れた日を有効に使おう</p> <p>窓を開け風を通してカビ予防。</p> <p>外に出て体を動かすと、 ビもスッキリ、ストレス発散。</p>
--	---	--