

# 保健だより 5月

5月の保健目標  
梅雨時の健康に気をつけよう

2014年5月9日 国頭中学校 保健室

新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

## 生活CHECK

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起き</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度にからだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
--------------------------------------	--	-------------------------	---

## 梅雨の季節の健康と安全について

<p><b>食中毒に注意</b></p> <p>食品の痛みの早い時期…消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・タオルを使おう!</p>	<p><b>交通事故に注意</b></p> <p>雨や傘で視界が狭くなります</p> <p>車に注意!</p>	<p><b>晴れの日を上手に活用</b></p> <p>晴れた日は思いきり体を動かし</p> <p>ストレス発散!</p>
<p><b>いつも体を清潔に</b></p> <p>汗ばむ季節…入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<p><b>スリッパに注意</b></p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<p><b>清涼飲料水の飲みすぎに注意</b></p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなってしまいます。お水に…</p>

### 健康診断が続いていきます

期 日	検査項目	対象学年	備 考
14日(水)	耳鼻科検診	(全校生徒)	耳や鼻・のどの病気がないか調べます
22日(木)	身体計測	(全校生徒)	身体の成長の様子・耳が聞こえているのかを調べます。
	視力検査	(全校生徒)	視力を調べます。 ※眼鏡をかけている生徒は眼鏡を忘れずに!
	心電図検査	(1年生)	心臓の動きや様子におかしなところはないか調べます
28日(水)	尿再検査		腎臓の病気がないか調べます。
30日(金)	内科検診	1年・2A	心臓や皮膚など身体の様子を調べます。

保健委員の紹介

\*委員長を中心にがんばっています。

委員長 : 3B 山城 萌  
副委員長 : 2B 浦崎 由美  
書記 : 3A 木下 花音  
委員 : 1A 上地 就  
1B 伊波 みく  
2A 前里 龍士

※国頭中学校の生徒が、健康で安全に学校生活を送れるよう、自主的な活動をめざしてがんばっています。  
一年間よろしくお祈りします。

