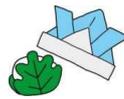


保健だより 5月



じょうそうしりつみつつかいどうちゅうがっこう
常総市立水海道中学校
やかんがつきゅう ほけんしつ
夜間学級 保健室

<5月の保健行事> 健康診断まだまだ続きます!

※職場で健康診断を受けた人は、結果を学校に持ってきてください。

ひにち 日にち	こくもく 項目	たいしょうがくねん 対象学年	びこう 備考
2日(火)	しんそうびょうけんしん 心臓病検診	しんにゅうせい 新入生	PM3:30までに学校にきてください。 ※タオルを持ってきてください。
18日(木)	にょういちじけんさ 尿一次検査	みていしゅつしや 未提出者	AM8:10~9:20の間に持ってきて、 保健室の先生に渡してください。
30日(火)	しかけんしん 歯科検診	ぜんがくねん 全学年	PM2:40までに学校にきてください。 ※歯をきれいにみがいてきてください。

5月病 になっていませんか?

「疲れ」が出やすい時期です

新しい環境や友だちに緊張 → 連休で気持ちが緩む → 連休明けに体調不良...

こんなことをしてみましょう

- 何も考えない時間を作る
- ぐっすり眠る
- 信頼できる人に相談する
- 好きなことをする

スリーヒントクイズ

これは何でしょう?

ヒント1: からだについてたくさんの情報がのっています。健康になるヒケツもたくさん!

ヒント2: 大事な保健行事やそのときの持ち物がのっています。「〇〇忘れちゃった」がなくなるかも。

ヒント3: ところが少し軽くなるおはなしもっています。

答えは「ほけんだより」! みなさんが元気で過ごすために知ってほしい情報をたくさんお届けします。ぜひ、読んでください。

歯科検診5/30(火)

言われる記号 なんのこと?



<p>／ (しゃせん) けんこうな歯</p>	<p>C (じー) むし歯</p>	<p>CO (しーおー) むし歯になりかけの歯 初期むし歯: きちんと歯みがきしてれば治る可能性がある歯</p>
<p>O (まる) ちりょうは 治療した歯</p>	<p>X (ばつ) 要注意乳歯: 抜くかどうか相談が必要な子どもの歯</p>	

※歯科検診で、CやXと言われたら、歯科医院を受診しましょう!