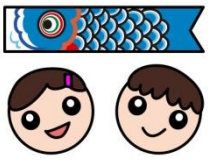
ほけんだより



5月号

川口市立芝西中学校　保健室　令和３年５月８日発行

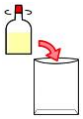
５・６月の健康診断

５月１８日（火）	尿検査一次	全生徒	８：３５までに提出
５月１９日（水）	尿検査一次②	１８日未提出者	８：３５までに提出
５月２８日（金）	胸部Ｘ線	該当者	
５月３１日（月）	尿検査二次		
６月　２日（水）	心臓検診	１年生＋該当者	



各検診の注意！！







【尿検査】

容器を検査前に配布します。朝起きてすぐの尿をとりましょう。登校したら、クラスごとにまとめて保健室に提出します。回収業者が午前中の早い時間に来ますので、時間に遅れないように提出してください。また、配布された袋以外の袋には入れないようにしてください。

各検診の結果、疾病または異常の疑いのある生徒に対して「受診のすすめ」を出しています。（特に異常のない生徒に対してはお知らせ等の通知はしていません。）検診後、「受診のすすめ」を受け取った人は早めに受診するようにしましょう。また、受診や治療が終わりましたら、受診報告書を担任の先生に提出してください。

部活や習い事など毎日忙しいとは思いますが計画的に受診してください。健康な体が基本ですので、そのことを忘れずに！

＊ぐっすり眠って五月病をやっつけよう！＊

体がだるい、やる気がでないなど、新しい学年になって一カ月が経ち少し疲れが出ていませんか？新学期がスタートしてから１カ月がすぎました。この時期は、「５月病」といわれるように疲れの出やすい時期です。生活習慣を整え、規則正しい生活を心がけましょう。また、「疲れたな」と思ったときは、音楽を聴くなど気分転換をしたり、ゆっくりぬるめのお風呂に浸かったりして、睡眠を充分にとりましょう。

〇よりよい睡眠をとるためのポイント〇

- 毎日同じ時間に寝起きする
- 寝る２時間くらい前にぬるめのお風呂に入る
- 寝る２時間くらいに前にストレッチなどで軽く体を動かしておく
- 寝る前にカフェインを多く含むコーヒーや緑茶、紅茶を飲まない
- 長時間の昼寝はしない