



令和5年5月1日
海田町立海田西中学校
養護教諭 伊藤 友美子

G W 学校生活のウォーミングアップとなるGWをすごしてね！

明後日からGW（ゴールデンウィーク）ですね。4月から新学期が始まり、疲れのたまっている人もいます。GW明けからは部活動や体育祭の練習で慌ただしくなります。楽しむことと同じくらい休養することも大事にしてくださいね。

予防しか勝たん！

授業中、休み時間、部活動…自分がしようとしている運動や活動で、けがや体調不良、熱中症を防ぐために、気をつけるべきことは何か考えてみましょう！



運動（活動）ができる健康状態ですか？

- 生活リズムを整えていますか？
- 不調やけが・痛みはありませんか？
- 無理をしていませんか？



運動（活動）に適した場所や広さですか？



使用する用具に不具合はありませんか？



運動（活動）に適した服装やくつですか？



準備運動をしましたか？



- 運動（活動）前後に健康観察をしていますか？
- 運動（活動）中に休憩や水分補給の時間をとっていますか？

※身体が暑さに慣れていないうちは、気温がそれほど高くなくても熱中症のリスクがあります。



「大丈夫？」「休もうよ」「危ないよ」など、仲間どうして声をかけ合おう！

5月の保健目標

けがに気をつけて運動しよう



定期健康診断が続きます！



5月の日程

各検診に必要な持ち物を確認してください！

視力検査（全学年）

聴力検査（1・3年）



1・2年 5月8日（月）

3年・ひまわり学級・SSR

5月10日（水）

※日程を変更しました

※眼鏡を忘れずに！（コンタクトレンズは装着したまま行います）

歯科検診（全学年）



5月11日（木）

※歯ブラシを忘れずに！

（検診前に歯みがきをします）

色覚検査（1年希望者）

放課後等に個別に実施します。

姿勢検診（1・2年）

5月9日（火）

※運動器検診（該当者）を併せて行います。

該当者は個別に連絡します。

※体操服（半袖・ハーフパンツ）を忘れずに！

耳鼻科検診（全学年）



5月22日（月）

※耳掃除をしてきてください。

尿検査一次予備② 二次②



日程が決まり次第、対象者に連絡します。



保護者の方へ

年度当初より、定期健康診断に関わる問診票の記入等に御協力をいただきありがとうございました。定期健康診断の結果、異常や所見のあるお子様には、受診勧告の通知をお渡しします。また、定期健康診断終了後に「健康カード」にて結果をお伝えします。

新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、5月8日以降「健康観察カード」の取組を休止することとなりました。毎朝の検温は必須ではありませんが、引き続き、御家庭での体調管理をお願いします。保護者の皆様のおかげで、本校では令和2年4月の一斉臨時休業以降、新型コロナウイルス感染拡大（クラスター感染）による臨時休業を一度も行うことなく、学校生活を継続することができました。これまでの御協力に感謝申し上げます。

ありがとう
ございました