

ほけんだより 5月

大阪市立淀中学校
保健室
2016.5.6

今年のGWは「連休だっ♡」と思ったら、学校があって、また「連休だっ♡」と思ったら、また学校があって…と
なんだかGWっていう感じがしなかったな～と思います。
だから、皆さんの生活習慣は大きく乱れることはなかったと思います！
授業中、眠くなったりしていませんか～？
朝、なかなか起きられないなんてことないですよ～？
おかしばかり食べていませんか～？

これから、学校行事が盛りだくさんっ！！
一泊移住や修学旅行、そして体育祭！！
体育祭は学年でも全体でもいよいよ練習が始まってきます！
今一度、自分の生活習慣を見直して、元気に学校行事を
盛り上げてほしいと思います！！

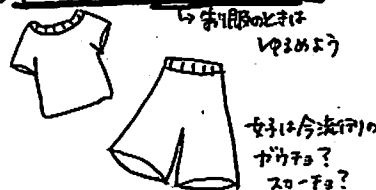


乗り物移動の注意報!!

一泊移住、修学旅行、その他学校行事等、
乗り物移動があります。また、どこか遠出する時も
乗り物移動がほとんど。安全は目覚めるところも
大切です。ほけにも様々な予防方法があります!

乗る前には...

① あめの服、ベルトは脱けさ

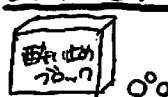


② 直前の食事は

しゅめに
(満腹・空腹は厳禁)



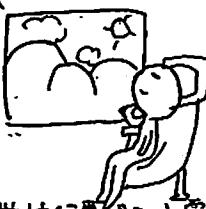
③ 酔い止めを飲む



一泊移住、修学旅行
その他学校行事。
酔い止めは必ず持参して下さい!!

乗った後には...

① 頭もより動かさず 遠くの景色を見る



② 読書・スマホ・ゲームは控える



学校行事では必要の
「おしごと」のため。

車内で楽しく
お話しするも
旅の醍醐味♪

③ 「自分は酔われない」と強く思う



病は気から!
あはれ気の持ちよう。

～保護者の方へ～ 健康診断結果のお知らせについて

4月から健康診断を行っています。

疾病や異常の疑いがある場合には、診断結果をご家庭にお知らせしますので、なるべく早めに専門医で受診していただき、その結果について学校にお知らせください。

なお、学校での健康診断はスクリーニング(疑わしきものを選び出すもの)ですので、受診の結果、“異常なし”と診断されることもあります。その点につきましても、ご理解いただきますよう、お願いいたします。

急募!!!

皆さんが健康についてほけんだよりで載せてほしいことも教えてください!! 気になったこと、○○について詳しく知りたいと思うことも保健室まで、言いにきて下さい。できる範囲で調べ、載せてほしいと思いますので、よろしくお願いします。

5月検診

日	時	項目	対象者	備考
5/17(火)	13:30~	歯科検診①	1年 2年1・2組	持ち物⇒歯ブラシ お昼休みに歯を磨きます
5/24(火)	13:30~	歯科検診②	3年 2年3・4組	持ち物⇒歯ブラシ お昼休みに歯を磨きます
5/25(水)	13:30~	眼科検診	全学年	コンタクトの人は つけたままでOK!
5/26(木)	10:40~	心臓検診	1年、該当者	持ち物⇒体操服上下 (半袖・半パン)

- 検診はできるだけ休まないようにしてください。
- 各検診で持ち物があります。忘れずに持って来てください。
- 検診前にほけんだよりを配布します。検診について詳しく書いています。(読んでね)