


保健だより第2号



令和5年5月15日
千里みらい夢学園
吹田市立竹見台中学校


★健康診断の日程★

検診内容	対象	日程
し か け ん し ん 歯科検診	1年生	5月17日(水) 9:00~
	2年生	6月1日(木) 9:00~
	3年生	6月15日(木) 9:00~
が ん か け ん し ん 眼科検診	たいしやうしや 対象者のみ	5月15日(月) 13:30~
じ び い ん と う か け ん し ん 耳鼻咽喉科検診	たいしやうしや 対象者のみ	6月6日(火) 13:30~
に よ う け ん さ 尿検査	みていしゆつ せいと に じ たいしやうしや 未提出の生徒、二次対象者	5月25日(木) 朝提出 6月9日(金) 朝提出 6月14日(水) 朝提出【最終日】
しんぞうけんしん 心臓検診(二次)	たいしやうしや 対象者のみ	6月8日(木) 午後

**きゆう あつ ちゆうい
急な暑さにご注意を！！** 

この時季は寒暖差が激しく、1日の中でも、登下校
時と昼では、温度が大きく異なります。着る服で、上手
く調節しましょう。また、最高気温が25℃を上回
る日もありますが、みなさんの身体は、まだまだ春
モードです。熱中症には十分気を付けましょう。

食事抜きや睡眠不足は熱中症のリスクを高めます。
十分な睡眠、食事を摂りましょう！！



**お風呂で
心身ともにリラックス!**

からだあたた つか
体が温まり疲れがとれる

きんにく きんちやう
筋肉の緊張がほぐれる

すいあつ ころか
水圧でマッサージのような効果も!



マイ水筒は清潔に



まいにち しっかり洗おう

裏面あります

つか こころやからだ^{じき}が疲れてくる時期です

あたらしい環境（友人・クラ

れんきゅう きんちよう いと き
連休で緊張の糸が切

れんきゅうご しんしん ふちよう しゅつげん
連休後、心身の不調が出現。や

る) の中で緊張が続く

れる

る気が出ない。だるい・・・など



たいしよほうほう 対処方法

きぶんてんかん
気分転換をする

しょく
3食しっかり食べる

じゅうぶん すいみん
十分な睡眠をとる



じぶん あった たいしよほうほう
自分に合った対処方法をみ

つけてくださいね！！

★スクールカウンセラーの坂井先生より★

みなさんこんにちは！スクールカウンセラーの坂井です。毎週木曜日の3限目から来ています。友だちのことや勉強のこと、何か気になることがあればお話しできる先生です。気軽に利用してください。保護者のご相談も受け付けております。



カウンセラーの先生とお話したい場合は、担任の先生または養護教諭に声をかけてください。※予約制です。



保健室より

けんこうしんだん つごうじよう ほけんしつ しんちようけい しょう
健康診断の都合上、6月30日まで保健室の身長計は使用できません。身長測定をした

ひと がつ ほけんしつ らいしつ
い人は7月になってから保健室に来室してください。