

ほけんだより 5月

令和7年 5月 1日
ほけんだより 5月号
桐生市立新里中学校



みなさん、新しい生活には慣れましたか？ 新学期の疲れや一日の寒暖差によって、体調を崩しやすくなる時期です。楽しく健康的な生活を送るためにも、ゆっくり休んで疲れをとることを心がけましょう。



新学期疲れにならないために。。。 意識して心と体をリラックスさせて

<p>1日に数分でも好きなことをする</p>	<p>いつでも笑顔で。とにかく笑ってみよう</p>	<p>ゆるめのお風呂にゆっくりつかう</p>	<p>生活のリズムをみださない</p>
------------------------	---------------------------	------------------------	---------------------

☆健康診断、ここまでの結果をお知らせします☆

学年	平均値	男子		女子	
		身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1 年		151.8	44.1	152.3	44.8
2 年		159.1	48.8	153.5	48.3
3 年		165.8	56.3	155.6	50.6

成長する時期には、人それぞれ、個人差があります。平均値は、参考としてご覧ください。

歯と口の健康に関する ポスター・健康啓発標語大募集！！

【ポスター】

- ・画用紙は B3 または四つ切りサイズ
- ・縦書き、横書きどちらでも可

【標語】

- ・応募用紙は保健室前に置いてあります

ポスター、標語には「虫歯」「ムシ歯」ではなく、ひらがなで「むし歯」と記すこと



* **5月9日(金)まで**に、担任の先生または保健室まで提出してください。

健康診断が続いています 5・6月の予定

健康診断は、まだまだ続きます。日時・注意事項をよく確認し、忘れ物がないようにしてください。「受診のすすめ」をもらった人は、早めに受診をしましょう。

日時	対象学年	検診項目	注意事項
5月1日(木) 9:00~	1.2年	歯科検診	<u>※朝の歯みがきをしっかりしてくる。</u>
5月7日(水) 13:30~	3A・3B	内科検診	<u>服装:半袖体育着、ハーフパンツ</u>
5月8日(木) 10:30~	1年+2・3年 有疾患者	耳鼻科検診	※2・3年は、昨年度の欠席者および受診勧告者、今年の聴力検査で聞こえが悪かった人が受診対象です。
5月8日(木) 13:30~	2A・2B	内科検診	<u>服装:半袖体育着、ハーフパンツ</u> ※同意者は、貧血検査もあります。
5月9日(金) 13:30~	F・G 3C・3D	内科検診	<u>服装:半袖体育着、ハーフパンツ</u> ※同意者は、貧血検査もあります。(3年女子)
5月13日(火) 13:30~	1年	心臓検診	<u>服装:制服のYシャツ or ブラウス、ハーフパンツ</u> ※男子は教室、女子は保健室で下着を脱ぎます。
5月14日(水) 13:30~	2C・2D	内科検診	<u>服装:半袖体育着、ハーフパンツ</u> ※同意者は、貧血検査もあります。
5月16日(金) 13:30~	1A・1B	内科検診	<u>服装:半袖体育着、ハーフパンツ</u>
5月23日(金) 13:30~	1C・1D	内科検診	<u>服装:半袖体育着、ハーフパンツ</u> ※同意者は、貧血検査もあります。
6月 3日(火) 13:30~	全校生徒	眼科検診	※眼鏡、コンタクトレンズ共に付けたままで大丈夫です。

保護者のみなさまへ

- ◆ お忙しい中、各種保健関係書類への記入にご協力いただきまして、ありがとうございました。5・6月も健康診断が続きますので、今後ともご協力をお願いいたします。
- ★ また、各検診終了後に対象生徒には受診勧告を配付いたします。(歯科検診、貧血検査につきましては、受診者全員に配付いたします。)医療機関への早期受診をお願いいたします。何か不明な点がありましたら、保健室までご連絡ください。
- ※ さて、新年度が始まり、どんな子にも疲れが出てくる頃ではないでしょうか。連休中は心身ともに休養できるよう、お子さんの話をゆっくり聴いてあげてください。「話す」ことは疲れや悩みを「放す」「離す」ことにつながります。ぜひ、ご家族でたくさんお話をしてリフレッシュしてください。