

5月 ほけんだより

和歌山市立 日進中学校保健室 2024.5



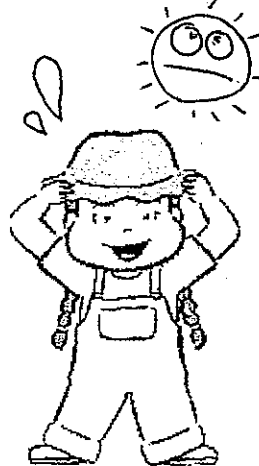
気をつけよう

熱中症

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。
でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意!!
「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがち
ですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていない
ので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険
があるのです。

熱中症予防のポイント

- ・こまめな休憩と水分補給
- ・脱ぎ着しやすい服装
- ・屋外では帽子をかぶる
- ・軽い運動で暑さに慣れよう



油断せず、しっかり対策
しましょう。疲れたときや
体調が悪いときは
無理をしないことも
大切です。

1学期末に
個人の「健康記録」を
お渡しします!

健康診断の

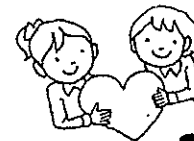
結果のお知らせ

◇保護者の方へ◇

視力検査・歯科検査・尿検査・心電図検査
(1年生)は異常の有無にかかわらずに全員に
結果をお知らせしています。その他の健診
については異常のある生徒のみお知らせし
ます。病院受診の必要があるというお知らせ
が届いた方には早めに専門医の受診を
おすすめします。

頼られた人も Happy に!

新年度が始まり、新しい役割を任されたり、新しいことに
チャレンジしたりしている人も多いと思います。でも、やり方が
わからないなど、苦戦する場面もあると思います。
そんな時は人に頼りましょう。
「頼るのは迷惑、かっこ悪い」と思ってしまうかもしれませんが、
頼ることは相手にとっても良いことばたくさんあります。



人の役に立ち

感謝されると幸せを感じる

頼られることは信頼の証拠。
「任せてもらえた」と喜びも引き出す



お互い様、お互い様
誰にだって
ひとつやふたつ欠点がある
人は少しずつ誰かに
迷惑をかけて生きているもの
だからいつでもお互い様
お互い様だから
人は互いに支えあい
共に成長していきける
お互い様、お互い様
お互い支えあつて
共に成長していこう

ステキな

人間関係

ぐんぐん育てよう

内科健診
変更の
お知らせ

5/14(火) 2年1~3組 5/11(火) 1年5.6組、3年2組
6/4(火) 1年1~4組 6/3(木) 3年3~6組
6/6(木) 2年4~6組、3年1組