

西宮市立苦楽園中学校 保 健 室 2021年5月7日号

緊急事態宣言の中でのGWはどのように過ごしたでしょうか? 昨年の今頃、家から出られないGW を過ごしながら、「来年はどこに出かけようかな・・・」などとのんきに考えていたのが、恥ずかしくなるくらい。 まだまだ、コロナは過去のものにはなってくれません。感染症対策やマスク、手洗いや換気という言葉は耳にタコができるくらい聞いているかと思いますが、まだまだ続けなくてはいけませんね。

とはいえ、学校は部活動などの一部の活動を停止しつつ、通常通り行われています。新しい学年、クラスになって約1ヶ月。皆さんはどのような想いを持っているでしょうか? 少し疲れが溜まっている人、これからどんどん頑張るぞ!と、気合い十分な人。色々あると思います。保健室に寄ったときには、ぜひ皆さんの持っている想いを少しだけ教えてください。お待ちしています。

5月の健診予定

健診が続いています。今年度は、6月末までに2次検診等を除く、全ての健診が終了する予定です。持ち物などをしっかり確認しておいてください。

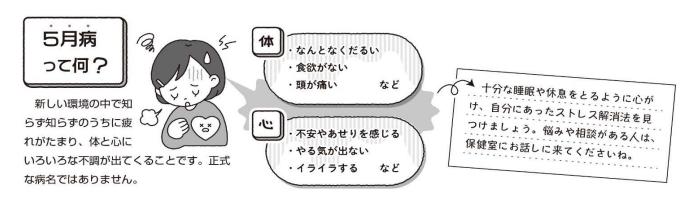
- 5/10(月) 心臓検診…1 年生のみ 持ち物:体操服、ジャージ
- 5/19(水) 眼科健診…全学年
- 5/20(木) 歯科健診…1.2 年生 ⇒9月以降に延期。
- 5/24(月) 内科健診···3 年生 持ち物:体操服、ジャージ
- 5/25(火) 尿検査(再検査日)…再検査者、前回未提出者

健康診断 受診のおすすめを もらった人は 病気や異常の疑いがあるので、 病院で診てもらいましょう。 早めに受診すれば治療も早く終えられます。

☆5月病の人、いませんか?

冒頭にも書きましたが、今は少し疲れが溜まってくる時期。長い休みを挟んで、党校行きたくないなま、なんて感じている人も名いかもしわません。まずは、規則で

で、学校行きたくないなぁ。なんて感じている人も多いかもしれません。まずは、規則正しい生活を送る ことから始めましょう。朝がすっきり起きられるだけで、1日の気分が違ったものになりますよ。



1 年生には、裏面に心臓検診のお知らせを載せています