

ほけんだより 5月

2025. 5. 28 石川県立あすなろ 中学校 保健室



ゴールデンウィークが終わり、学校生活の本番はこれからです。暑い日があったり、肌寒い雨の日があったりと、日中の寒暖差も激しいので、体調を崩している人も多いです。また、疲れがたまると免疫力が落ちて、風邪をひいてしまうこともあります。十分な休養と栄養を意識し、季節の変わり目は無理せず自分のペースで過ごしてほしいと思います。

つかれたときに
やってみて!

リフレッシュのアイデア

時間をかけて
すトレッチ

睡眠時間を
多めにとる

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

ゆっくりと
深呼吸をする

好きな映画や
ドラマを観る



ひとりで
ゆっくりする
時間を作る

スマホを置いて
散歩する

好きな本を
もう一度読む

etc...

* 今年度の健康診断は終了しました *

検診を受けられなかった人は、6月30日までに、下記の方法で検診を受けてください。
検診に行くときは、事前に電話で確認することをおすすめします。

内科検診、歯科検診

学校医さん、学校歯科医さんのところに直接行って検診を受けてください。

尿検査、心臓検診

尿検査は予防医学協会に提出、心臓検診は予防医学協会を受けてください。

