



ほけんだより

すこやか

5月

H 26, 5, 8

精華西中学校

日	曜日	主な予定
1	木	検尿未提出者回収
2	金	
3	土	憲法記念日
4	日	国民の休日
5	月	子どもの日
6	火	振替休日
7	水	
8	木	
9	金	1年心電図検診 PM
10	土	
11	日	
12	月	1年家庭訪問
13	火	耳鼻科検診 3年 ↓
14	水	2年職場体験 ↓
15	木	3年修学旅行 2年職場体験 ↓
16	金	3年修学旅行 2年職場体験 ↓
17	土	3年修学旅行
18	日	
19	月	3年代休 1年自然体験
20	火	耳鼻科検診 1,2年
21	水	
22	木	2年内科検診
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	眼科検診 1年, 2年 1234組
28	水	
29	木	中間テスト①
30	金	中間テスト②
31	土	

検尿2次は6月3・4日(火・水)に回収の予定です。

1次チェックの人、体調不良、出し忘れ等で、未提出の人は、忘れず提出してください。今回は、必ず出しましょう。

5月の保健目標

けがを予防しよう！



体育の時や部活動の時の準備体操・ストレッチなどをきちんとやり、けがを防ぐようにしましょう。

また、運動が終わった後の整理運動、マッサージなども忘れずていねいにやると疲労物質もたまりにくく、筋肉痛なども防げ、次の日に疲れが残りにくくなります。

疲れを回復させるためには、睡眠も充分にとるように心がけましょう。

栄養面でもおやつと食事のバランスを考えてみましょう。スナック菓子は控えめに……

試してみよう カラダのツボ

乗り物酔いを防ぎたいとき



内関

乗り物に乗る前に、手首の付け根から、指3本ぐらい下の「内関」というツボを刺激しておきます。

※効果には個人差があります。

親指でもみほぐすように押します。米粒を貼って、時々刺激するのも効果があります。

ワンポイントチェック

☐ 食べ過ぎに注意

→ 乗り物に乗る前は「腹八分目」で。

