



ほけんだより

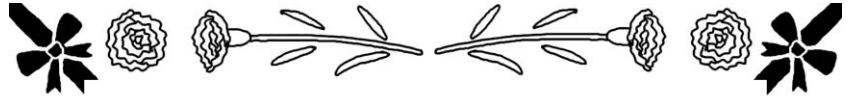
すこやか

5月

H 28, 5

精華西中学校

日	曜日	主な予定
1	日	
2	月	
3	火	憲法記念日
4	水	国民の休日
5	木	子どもの日
6	金	1年心電図検診 PM13:30
7	土	
8	日	
9	月	1年家庭訪問① ↓
10	火	
11	水	2年職場体験 ↓
12	木	2年職場体験 3年修学旅行 ↓
13	金	2年職場体験 3年修学旅行 ↓
14	土	3年修学旅行
15	日	
16	月	3年代休 1年内科検診
17	火	耳鼻科検診 3年6クラス 2年4クラス
18	水	1年自然体験学習
19	木	
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	中間テスト①
24	火	中間テスト②
25	水	
26	木	2年内科検診
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	耳鼻科検診 1年6クラス 2年2クラス



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。

検尿2次は5月10・11日(火・水)に回収し検査。

1次、出し忘れ等で、未提出の人は、後日連絡するので、忘れず提出してください。