



# ほけんだより



第3号  
R4. 5. 9  
浦安市立明海中学校

明日10日（火）から体育祭の練習が始まります。予報では、今後気温が高くなる日もあるようです。熱中症対策をしっかりと行い、当日に向けて頑張りましょう。

また、手を洗った後や汗をふくタオルやハンカチも忘れずに！！



## 体育祭の練習と当日に向けて

- あ 朝の体温測定・健康観察を忘れずに
- け けがの予防のため、準備運動をしっかりと
- み 水・お茶だけでなく、スポーツドリンクも持参しよう

① 当日まで、すべての授業が体育祭の練習や準備となります。朝、体調が悪い人は無理をして登校せず、家で様子を見てください。体調に問題ない人も、体力を使いますので、普段よりも早めに寝て、睡眠を十分にとり、翌日の練習に備えましょう。

② 普段使っていない筋肉を使ったり、同じ動作を繰り返して行ったりするので、体のいろいろな部位が痛くなる可能性があります。準備運動をしっかりと、けがを予防しましょう。



③ たくさん汗をかいたときには、水分だけでなく塩分等の補給も必要です。普段、水やお茶を持参している人は、スポーツドリンクも持参するようにしましょう。



**しっかり準備をして、  
楽しい体育祭にしましょう！**

# 保護者の方へ



## ★健康診断の結果のお知らせについて★

今までに実施した健康診断のうち、下記の結果のお知らせについては、5月6日（金）までに、お伝えすることがある人にだけ、個別に配付をしています。ご確認ください。

視力検査・眼科検診（全学年）

聴力検査（1年生）

内科検診（2年生、3年生、J組）

耳鼻科検診（1年生）

## ★色覚検査について★

浦安市では小学校1年生の希望者を対象に、健康相談として色覚検査を実施しています。他市から転入された場合や進路関係で検査結果が必要等、希望がありましたら保健室で検査をすることができますので、お知らせください。

新学期が始まってから、1か月が過ぎました。

## こんな症状はありませんか？

5月病  
って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



体

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い など

心

- ・不安やあせりを感じる
- ・やる気が出ない
- ・イライラする など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。